د. تامر شعبان

ألوان من السعادة



اهداء خاص

إلى أهلي

إلى أبي وأمي وزوجتي وأولادي وأخوتي

وإلى أصدقائي

إلى أصدقاء عمري وزملاء الدراسة والعمل

وإلى الباحثين
عن طريق السعادة

مقدمة قصيرة

أكتب هذه الأوراق، وانا اتمنى ان تساعد يوما ولو انسانا واحدا للوصول الى حكمة السعادة، والاخذ بأسبابها. اكتبها الى كل من يحاول ان يصل الى السعادة، ويصارع نفسه في هذه الحياة، ويبحث عن راحته؛ فلعلي أقدم له اجابة عن أحد اسئلته، او أقدم له طريقة قد تصل به الى أيام، واوقات سعيدة.

أكتب هذه الكلمات الى ابنائي؛ فربما تعينهم هذه الكلمات في طريق حياتهم التي أتمنى، وادعو الله ان تكون سعيدة عامرة بالخير والتوفيق والنجاح.

لا تكفي قراءتك الكتاب ان تصل بك الى السعادة؛ انما الى تطبيق ما تقرأه، والعمل للوصول اليها، والى النجاح الذي تنشده.

تمنياتي بالسعادة لكل القراء، ولكل انسان في هذا العالم.

واختم بنصف بيت للشاعر ايليا ابي ماضي:

كن جميلا...تر الوجود جميلا

د. تامر شعبان

فهرس

رقم الايداع الدولي: ٩٧٨١٣٩٣٣١٧٧٠٨

د. تامر شعبان

امتلك مؤهلات

السعادة



امتلك مؤهلات السعادة

"إن السعادة تتحرك باتجاهك في اللحظة التي تبدأ فيها ضخ السعادة باتجاه الآخرين."

-مارك توين-

ان السعادة لا تصاحب انسانا لا يمتلك مؤهلاتها، ولا يسعى لامتلاكها.

ان السعادة هي عملة نادرة، وسلعة نفيسة؛ قد يمتلك مؤهلاتها انسان بسيط لا يملك مالا، ويحيا سعيدا، وقد يفتقدها انسان يمتلك المال، والنفوذ، ولكنه لا يمتلك مؤهلاتها.

فما هي مؤهلات السعادة التي يجب ان تمتلكها؟ وهل يمكن للجميع ان يمتلكها؟

من صفات مؤهلات السعادة انها لا تشترى بالمال، وهي موجودة داخل كل انسان منا ككنز ثمين يجب ان يبحث عنه، ويكتشفه بنفسه.

يمكن للجميع ان يبحث عن مؤهلات السعادة، ويحاول امتلاكها، ولكن لا بد ان تعرف اولا: ما هي هذه المؤهلات؟ وكيف يمكن ان تدرب نفسك على ممارستها، وامتلاكها؟

من مؤهلات السعادة: امتلاك شعور الرضا، والامتنان، وامتلاك نمط تفكير إيجابي، ورؤية ايجابية للمواقف والاحداث، وامتلاك قلب قادر على العطاء، وامتلاك نفس جميلة ترى جمال الأشياء، وتستطيع أن تسامح نفسها، وتسامح الاخرين، وتبعد عن الحسد، والحقد، والضغائن، وامتلاك الامل في تحقيق حياة أفضل ونشره بين الاخرين.

ودعنا نفصل ببعض الشرح هذه المؤهلات في السطور القادمة.

ان أول مؤهلات السعادة هو امتلاك الشعور بالرضا، والامتنان.

ان الشعور بالرضا هو الشعور بالقناعة، وهو ما يؤدي الى راحة في النفس، والقلب، وهذا لا يمنع ابدا من العمل على تحسين الحال وتطوير الذات.

ان جلوسك هادئا ساكنا تتفكر في عدد النعم التي تمتلكها والاشياء الجميلة التي من حولك، وما يأتيك من خير، ورزق، ورحمة كل يوم؛ هو من مسببات الشعور بالرضا، والامتنان.

ان شكرك، وحمدك الله على نعم مثل: السمع، والبصر، والحركة، وسلامة البدن، وعلى ما تشرب، وتأكل، وتلبس،

وتفكرك، ومعرفتك بأن هذه النعم قد حرم منها ملايين البشر؛ هي من مسببات الرضا، والقناعة، والاطمئنان، وهي من أهم مسببات السعادة.

فمن الصعب جدا ان تجد انسانا سعيدا لا يشعر بالنعم التي يمتلكها، ولا ينظر الا الى ما ينقصه..

بل ان هذا الانسان سيظل يدور في حلقة الوصول الى ما ينقصه، وكلما وصل الى شيء أخبره عقله بنقصان شيء اخر، وهكذا الى ان تمر حياته في شقاء بلا رضا، وبلا سعادة.

ولنأتي لمؤهل اخر من مؤهلات السعادة، وهو امتلاك نمط تفكير إيجابي:

ان نمط تفكيرك، وطريقة رؤيتك للأشياء يحدد بشكل كبير سعادتك، وشقائك...

فأصحاب التفكير الايجابي يعلمون ان لكل حدث، ولكل موقف وجوه كثيرة منها حتما ما هو إيجابي.

ان السعداء هم الذين بنمط تفكيرهم يحولون كل ما يمرون به الى فرص للتعلم والتفكير واكتساب الخبرات، ويتعاملون مع كل حدث مهما كان كبيرا، او حزينا بطريقة ايجابية لا تؤثر، او تنقص ابدا من سعادتهم...

ان هناك لعبة تسمى "لعبة بوليانا"، او "لعبة السعادة"، وقد اخترع شخصية بوليانا الكاتب "اليانور هودجمان بورتر" عام ١٩١٣ في إحدى قصصه للأطفال.

قصة بوليانا تحكي قصة اب علم ابنته لعبة السعادة التي اتقنتها، وظلت تمارسها حتى بعد وفاته.

لقد تعلمت بوليانا كيفية النظر للأشياء بصورة إيجابية، وكيف ان كل حدث - مهما كان - له جوانب إيجابية، وقد استمد منه علم النفس (مبدأ بوليانا) أو التحيز الإيجابي.

ما هو مبدأ بوليانا؟

"مبدأ بوليانا" يشير إلى ميل الإنسان إلى التركيز على الكلمات، والمصطلحات الإيجابية، واستخدام المزيد من الكلمات الإيجابية خلال المحادثة.

وبصفة عامة، يميل الأشخاص الأصحاء عقليًا، والذين لا يعانون من الاكتئاب إلى التركيز أكثر على الإيجابيات من السلبيات.

لعبت البطلة والطفلة بوليانا في قصتها ما أسمته "لعبة السعادة"، حيث كانت في كل موقف - بغض النظر عن مدى حزنها أو انزعاجها - تحاول العثور على شيء واحد على الأقل إيجابي وجيد، لدرجة أنها انتهى بها الأمر إلى أنها استطاعت

التأثير على بلدتها بكاملها، وجعلتهم يلعبون معها لعبتها، وأصبحوا أكثر ايجابية.

وقد قدم العالمان ماتلين وستانج مبدأ بوليانا او الانحياز الإيجابي لأول مرة في سبعينيات القرن الماضي؛ حيث لاحظا في بحثهم أن البشر يميلون إلى أن يكونوا متفائلين، وإيجابيين بشكل ملحوظ في كثير من الأحيان أكثر من كونهم محبطين وعابسين. كما أنهم أكثر عرضة لتذكر الذكريات السارة، والإيجابية عن السلبية.

وأوضح ماتلين وستانج أن العقل يفضل اختيار معالجة المعلومات السارة على المعلومات غير السارة مما يقودنا إلى أن نكون أكثر تفاؤلاً، وإيجابية، ومما يساعدنا على الاستمرار والانتاجية في حياتنا اليومية، ويسهل تواصلنا مع الآخرين.

قال الإمام ابن القيم رحمه الله: "تأملت المرض فوجدت فيه أكثر من مائة فائدة: تكفير خطايا - رفع درجات - انكسار لله - جعلك مضطرا للدعاء - التفكر مع النفس - العظة".

ومع ذلك فان النظرة المتوازنة مهمة، وتقدير مشاعر الآخرين، والاستماع الى شكواهم مهمة؛ فالتفاؤل، والايجابية لا يعني الافراط، وانما التوازن الذي يحفظ على الانسان سعادته، وانسانيته، وابداعه، واستمراريته.

اما الكاتب الشهير ستيفن كوفي فله قانون يسمى (٩٠ – ١٠)، وهو باختصار: اننا لا نمتلك القدرة على التحكم في ١٠% من الاحداث لأنها خارجة عن ارادتنا، وأننا نمتلك القدرة على التحكم في الباقي ٩٠% لأنها تدخل تحت حيز ارادتنا...

مثال: لو ان ابنتك الصغيرة اوقعت كأسا من العصير على السجاد فانكسر، وتناثر العصير على السجادة؛ فهذا الحدث هو حدث خارج عن الإرادة؛ فاذا غضبت وانفعلت وعنفت الصغيرة، وضايقت نفسك، وظللت طوال اليوم تنعي حظك، وتعامل الاخرين بعصبية؛ فإنك بذلك - بسبب حدث صغير خارج عن ارادتك - قد دمرت باقي يومك بإرادتك.

وعلى النقيض: لو أنك قمت بالتأكد من سلامة الصغيرة، ورفعت الكأس المكسور، وتأكدت من تنظيف السجادة، وأخذت الصغيرة في حضنك، وارشدتها الى ضرورة العناية بما تمسك في المرة القادمة، ونظرت للأمر انه امر صغير لا يحتاج الى أكثر مما فعلت؛ فستعيش باقي يومك سعيدا.

وحتى وان تكررت هذه الاشياء فضعها في حجمها الطبيعي، ولا تجعل ١٠% من الاحداث تأكل ٩٠% من سعادتك.

اما الشيء الثالث الذي يجب ان تمتلكه هو قلب قادر على العطاء، ونفس جميلة.

ان الحكمة تكمن في أن تعرف ان العطاء يجلب السعادة أكثر من الاخذ، وان ما معك ان لم يجلب لك السعادة فقد يجلب لك الشقاء.

فمشاركة بعض ما تملك من وقت، ومال، واهتمام، ورحمة مع الاخرين؛ لن ينقص مما تملك، بل سيجعلك سعيدا، ويجعل من حولك سعداء، وسيبارك الله لك في كل ما تملك.

ان ايقنت ان ما من شيء تنفقه او تعطيه سوف يعود اليك اضعافا، وفي اشكال عديدة، وان ما تفعله من اجل الله سيجلب لك رضاه؛ ستتعلم ان يكون لك قلب قادر على العطاء.

وان علمت ان في تمني الخير للناس سعادتك وصلاح قلبك، وأن في التسامح، والعفو عن اخطائهم شفاء نفسك، وسعادة تنير حياتك؛ ستتعلم ان يكون لك نفس جميلة لا تحسد، ولا تضمر الشر، ولا تؤذي، وتتمنى الخير للجميع، وترى الجمال في كل شيء.

اشغل نفسك بنفسك، ولا تنافس الا نفسك في الاعوام السابقة والنسخ السابقة منك.

حاول ان تتطور دائما، وان تكون في كل عام جديد أفضل من الذي سبقه، واجعل عملك كله لله؛ يرزقك سعادة الدنيا والاخرة.

الملخص:

١. مؤهلات السعادة لا يمكن شراؤها بالمال؛ فحاول اكتشافها داخل نفسك.

٢. من مؤهلات السعادة: الشعور بالرضا، والامتنان، وممارسة نمط تفكير إيجابي، ورؤية ايجابية للمواقف والاحداث،

٣. ومن مؤهلات السعادة أيضا ان يكون لك قلب قادر على العطاء، ونفس جميلة، والقدرة على التسامح والغفران، وتجنب امراض القلوب مثل: الحسد، والحقد، والضغائن،

٤. يجب دائما ان تمتلك الامل، وتعمل على نشره بين الآخرين.


LIBIA
EGITTO
SUDAN
CIAD
NIGERIA
ALGERIA
ANGOLA
TANZANIA
ETIOPIA
ATLANTICO
OCEANO INDIANO

كن مطمئنا

كن مطمئنا

"وضوح الغاية عند الإنسان يسبب له الاطمئنان ويؤدي إلى السعادة."

-غوته-

ألم تواجه في حياتك الكثير من التحديات؟ والمشاكل؟
ألم تقضي أياما من التوتر، والأرق بسبب المشاكل والأفكار؟
وماذا كانت النتيجة؟
لقد اجتزت كل المشاكل، وعبرت فوق هذه التحديات، ودبر الله لك أمورك بأفضل ما يمكن؛ فتيقن ان من دبر أمورك في الماضي هو من يدبر أمورك في الحاضر، وفي المستقبل.
فلا تقلق.
انه الله؛ المنعم الحكيم الذي يعطي، ويمنع، ويرزق، ويقدر، وهو رب الخير كله؛ لا يمنع الا لخير.؛ ولا يؤخر الا لخير، وقدره كله خير.؛ انها حكمة القدير القيوم؛ تنام وربك لا ينام؛ يدبر امورك، ويسمع ندائك، ويلبي حاجتك.

يكفيك في هذه الدنيا ان تحيا بسلام، وأن لا تظلم أحدا، وان لا يكون لاحد من البشر حقا عليك.
يكفيك ان تكون مستريح الضمير هادئ البال، ولن يكون هذا الا لأصحاب اليقين الذين يعرفون ان الدنيا مرحلة صغيرة جدا من حياة الانسان الذي سيخلد في جنة او نار.
وانظر الى قوله تعالى في:

{يَا لَيْتَنِي قَدَّمْتُ لِحَيَاتِي}

سورة الفجر - الآية (٢٤).

فقدم لحياتك الحقيقية واعمل للأخرة، وأدرك ان الدنيا بكل ما فيها ليست الا اختبار، وهو اختبار مؤقت قد ينتهي في أي وقت؛ فاحرص دائما على ان تكون اغلب اجاباتك صحيحة، وحافظ على نظافة، وبياض هذه الصفحة ما استطعت.
حاول ان تغير من افكارك، واترك الظنون، والافكار السلبية، وأزحم عقلك بالأفكار الإيجابية، ولا تظن بالله الا الخير، ولا تتوقع الا الخير؛ ليأتيك الخير.
قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: يَقُولُ اللهُ سبحانه وتعالى: (أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ حِينَ يَذْكُرُنِي، إِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ، ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَإٍ، ذَكَرْتُهُ فِي مَلَإٍ هُمْ خَيْرٌ مِنْهُمْ، وَإِنْ تَقَرَّبَ مِنِّي شِبْرًا، تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا،

تَقَرَّبْتُ مِنْهُ بَاعًا، وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً.) (أخرجه البخاري (٧٤٠٥)، ومسلم (٢٦٧٥) باختلاف يسير).

توكل على الله، وفوض امرك اليه، واذكره كثيرا؛ فقد قال الله تعالى:

{الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب} (سورة الرعد – الآية ٢٨).

استمتع بحياتك، ومارس الرياضة، واجلس مع اسرتك، واصحابك.

حاول ان تجرب ان تسترخي يوميا، ولو لدقائق بعيدا عن توتر، ودورة الحياة السريعة، ومارس هواياتك بطريقة منتظمة.

واعلم أنك لن تستطيع ان تتحكم في كل شيء؛ لأن الانسان يعيش عادة بين دائرة الاهتمام، ودائرة التأثير؛ أما دائرة الاهتمام: فهو كل ما يهتم الانسان به، وهي تنقسم الى اشياء يمكن السيطرة عليها، واشياء لا يمكن السيطرة عليها؛ أما دائرة التأثير؛ فهي تحتوي الاشياء التي يستطيع الانسان ان يقرر فيها، ويتحكم فيها بنسب متفاوتة.

واليكم هذا المثال:

ان حالة الطقس، وزحمة الطريق، وحرائق الغابات في العالم: هي امثلة تقع تحت دائرة الاهتمام؛ أما تحسين اللغة،

وتحسين مهارات التواصل، وزيارة الأصدقاء، وقضاء اوقات مع العائلة؛ فهي امثلة تقع دائرة التأثير.

إنك عادة لا تستطيع ان تتحكم في حالة الطقس، اوفي زحمة الطريق؛ فهنا يجب ان لا تتوتر، ولا تحبط، ولا ان يزول اطمئنانك بسبب ما يقع في هذه الدائرة الخارجة عن نطاق تأثيرك، ويجب ان تعلم إنك لن تستطيع تغيير هذا فتقبله بصبر؛ أما ان كنت تريد النجاح فيجب ان تعمل على ما يقع ضمن دائرة تأثيرك؛ فتحسين لغتك، وممارستك للرياضة، واهتمامك بغذاء صحي، والجلوس لفترات اطول مع عائلتك؛ هي اهداف يمكن لك ان تحققها؛ مما سيجلب لك نجاحا أكثر واطمئنانا أكثر.

ويكفي ان تعلم، وتمارس، وتعي: ان كل ما هو خارج دائرة تأثيرك لا يجب ان تتوتر او تقلق عليه، وأن كل مشكلة او حدث يمكن ان تصنفه ما إذا كان خارج او داخل دائرة تأثيرك، وتتعامل معه على هذا الأساس؛ لتكون مطمئنا.

سامح الجميع بما فيهم نفسك، وتقبل حقيقة ان الجميع من الممكن ان يخطئ، وانظر الى من هم اقل منك لتحمد الله، وتشكره على ما انعم عليك، وتشعر بالرضا، والطمأنينة؛ ولكن لا تجعل هذا يمنعك ان تعمل على نفسك من اجل نجاح أكثر، ومكانة أكبر.

وأخيرا اختم بآية تريح القلوب؛ اشعر بها كأنها لك، وسوف تشعر بطمأنينة وراحة كبيرة:

يقول الله تعالى:

{أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ}

(سورة الزمر- ٣٦)

الملخص:

١. كن مطمئنا فكل الأمور بيد الله، ولن يحدث الا ما قدره الله.
٢. قدم لحياتك الحقيقية، واعمل في دنياك لتكسب اخرتك.
٣. اعرف جيدا قدراتك، ودائرة تأثيرك، ولا تنشغل بما هو خارج عنها،
٤. سامح الجميع بما فيهم نفسك، واشكر الله على النعم التي انت فيها، واعمل على الحفاظ عليها، وزيادتها.



لكي يتغلب الأبيض على الاسود في داخلك

لكي يتغلب الابيض على الاسود في داخلك

السعادة الحقيقية هي التي لا يحس الإنسان معها بوخز الضمير لأنه اغتصب حق غيره، أو لأنه أقام سعادته على أنقاض سعادة الآخرين، أو لأنه استخدم وسائل غير مشروعة في تحقيقها.

-عبد الوهاب مطاوع-

ان داخل كل انسان منا قوى متصارعة؛ فداخل كل انسان يوجد الخير كما يوجد الشر، ويوجد الأبيض، ويوجد الأسود؛ فهنيئا لمن يتغلب ابيضه على اسوده، وخيره على شره.

داخل كل انسان تتصارع انسانيته مع حيوانيته، وتتصارع غرائزه، وشهواته مع اخلاقه، ومعتقداته، وتتصارع روحه مع ماديته؛ فهنيئا لمن ينتصر لإنسانيته، ولروحه، ولأخلاقه.

ولكن ماذا نفعل لمساعدة أنفسنا للنجاة في هذا الصراع؟

ان اجابة هذا السؤال ليست بسيطة؛ حيث يجب اولا إدراك ان هناك صراعا يجري داخلك، وتبدأ من لحظة انتباهك لهذا الصراع الى مخالفة هواك.

يجب أن تعلم ان كل فعل من افعالك، وكل فكرة من افكارك سوف تصب اما في صالح الأبيض، اوفي صالح الاسود.

وأنك اما سوف تسقي الخير او الشر الموجود بداخلك؛ فحاول ان تجعل اغلب افعالك داخل حيز اللون الأبيض، وان تدعمه بالأفكار المخلصة، والتحلي بالأخلاق الحميدة، والمشاعر الجميلة.

حاول ان تكون انت النقطة البيضاء الذي تغلب فيها الخير على الشر، والابيض على الأسود؛ حتى تتجمع حولها نقاط بيضاء أخرى؛ ليعم اللون الأبيض، ويسود المجتمع، وحتى يكون السلام، والعفة، والصدق، والحب، والأمانة، والوفاء، والاخلاص هي المشاعر، والاخلاق السائدة.

الملخص:

١. حاول ان تجعل الخير هو الصفة الغالبة على كل اعمالك، وافعالك، وافكارك.

٢. كن دائما النقطة البيضاء التي تكون أساسا لمجتمع يتغلب فيه الخير على الشر، وتكون صفات الصدق، والرحمة، والسلام، والعفة، والأخلاق الحسنة؛ هي صفاته، واخلاقه السائدة.


بين
الماضي والحاضر
والمستقبل
JadidPDF.com

بين الماضي والحاضر والمستقبل

دراسة الماضي مهم لمن يريد التخطيط للمستقبل.

- الفيلسوف كونفشيوس-

نمشي في الحياة، ولا ندرك ان هذه الحياة هي ايام قليلة تعبر بسرعة البرق، وتأخذنا معها.

نلتقي مع ايامنا في مراحل حياتنا المختلفة من طفولة لشباب لهرم وهي تقول لنا: نحن أيامكم، ونحن الحياة؛ فاستغلوا هذه الفرص.

ويبقى الانسان معلقا بين ماض ذهب، ولن يعود، وبين حاضر يعيشه، ويجاهد ان يحقق فيه ما يتمنى، وبين مستقبل مجهول يأمل فيه، ويخشى منه في نفس الوقت.

ومن هنا يأتي السؤال كيف نحيا بين الماضي الذي ذهب، والحاضر الذي نحياه، والمستقبل الذي لا نعلمه؟

كيف نستفيد بماضينا، وحاضرنا، ومستقبلنا؟

الجواب هو كالاتي:

اما الماضي؛ فهي ايام ذهبت، وتجارب مرت؛ لن نستطيع ان نغير فيه شيئا؛ انه كنز التجربة، وخلاصة معرفتك بهذه الحياة. فانظر اليه على انه دروس، واستفد منها، وفي نفس الوقت لا تجعلها تؤثر على حاضرك؛ ففشل الماضي هو بداية لنجاح الحاضر.

اما الأشخاص، والعلاقات التي اكتشفت زيفهم في الماضي؛ ليس سهلا تكرارها في الحاضر ما دمت تعلمت دروسها في الماضي.

ما دمنا نحيا سوف نجرب، ونفرح، ونحزن، ولا شيء يدوم في هذه الحياة.؛ فلا فرح يدوم، ولا حزن يدوم.

فاجعل من الماضي ذخرا من الأفكار، والقواعد التي تستفيد منها في حاضرك.

اما المستقبل فهو شيء مجهول؛ فلا تجعل خشيته تشغلك كثيرا، وتؤثر على حاضرك؛ فانت لا تعلم إذا كنت ستعيشه ام لا؟ او ان كانت مخاوفك ستتحقق ام لا؟

سيطر على مشاعرك تجاه المستقبل، واعلم ان عملك في الحاضر هو ما سيؤدي الى نجاح، واشراق مستقبلك فركز دائما على حاضرك.

فحاضرك هو حياتك، وهو كل ما تملك، وهو ما سيغير ويؤثر ايجابيا في حياتك؛ فلا تضيعه، واعمل، واجتهد، وخطط لحياتك فيه، وطبق ما تعلمته من ماضيك، وحتما بالإصرار، والعزيمة، والعمل، والاجتهاد سوف يؤدي الى مستقبل مشرق؛ فلكل مجتهد نصيب.

واعلم ان الحياة لا تسير على نحو واحد؛ وان الصبر هو مفتاح النجاح، وان الإصرار، والعزيمة، والقدرة على الاستمرار هم ادوات الناجحين.

لن يستطيع أحد من البشر ان يساعدك سوى نفسك؛ فاعتمد على الله، واعمل، وكن من الناجحين المؤثرين في هذه الحياة، واترك بصمتك واثرك في كل مكان تصل اليه، ولا تحيا اسيرا للماضي، او حالما، او متخوفا من المستقبل.

الملخص:

١. تعلم من الماضي، واستفد من دروسه، وتعلم من اخطائك فيه، ولكن لا تحيا اسيرا له.

٢. لا تخاف من المستقبل، واعلم انه سوف يكون جميلا إذا عملت واجتهدت الان.

٣. ان الحاضر هو كل ما تملك، وما يجب ان تركز فيه؛ فما تنجزه الان؛ هو ما يصنع مستقبلك.



لتصل الى النجاح..

لا تستسلم

لتصل الى النجاح.... لا تستسلم

"عندما يتراكم عليك كل شيء وتصل إلى نقطة لا تتحملها ، احذر أن تستسلم ففي هذه النقطة يتم تغيير قدرك."
- جلال الدين الرومي -

إذا كنت تفكر دائما بالنجاح، وفي الطريقة التي تصل بها الى اهدافك، وإذا كان الانجاز هو أحد دوافعك نحو العمل؛ فإنك قد امتلكت جزءا مهما من مفاتيح، واسباب النجاح.

ان النجاح الكبير، والانجاز العظيم؛ ما هو الا بعض خطوات صغيرة، ونجاحات بسيطة؛ ثم تتجمع وتترابط لتكون نجاحا باهرا كبيرا.

ولكن الشيء المهم الذي يوصلك الى هذا النجاح العظيم هو مواصلة شغفك، واجتهادك، والعمل على تشجيع نفسك، وتقوية ارادتك لتحقيق ما تريد، وانجاز ما بدأت.؛ لأن النجاح والانجاز هما ثمرات الارادة القوية، والاستمرارية، وعدم الاستسلام.

ان النجاح يسبقه مرات عديدة من الاخفاق التي يجب ان نتعلم منها، ونعتبرها خطوة في طريق الانجاز؛ لان الاخفاق هو المعلم الحقيقي الذي يرشدك للطريقة الصحيحة للوصول الى اهدافك؛ فهو من يصحح طريقك نحو النجاح.

ولنقرأ عن توماس اديسون الذي حاول ١٠٠٠٠ مرة قبل ان يصل الى اختراع المصباح الكهربائي الذي كان من اهم اختراعاته، ومن اهم الاختراعات البشرية.

ويقول توماس اديسون عن هذا:

" *أنا لم أفشل، بل وجدت ١٠,٠٠٠ طريقة لا يمكن للمصباح العمل بها.*"

يجب ان ننظر الى العمل بهذه الطريقة، وبهذا التفكير الإيجابي، ونعلم ان لكل عمل، وتجربة قيمة تفيدنا في رحلتنا نحو النجاح، وتدلنا الى الطريق الصحيح.

وان تراكم خبرات، وتجارب العلماء؛ هوما يؤدي الى اكتشافات عظيمة.

انها الحياة التي لا تعترف بمن يستسلم للفشل والاخفاق، والتي لا تعترف بالكسالى، وانما تعترف بالعمل الجاد، والمثابرة والكفاح، وعدم الاستسلام؛ فاجعل من املك نورا تتحرك به، ومن خلاله؛ حتى تصل للنجاح الذي تنشده.

ولا تجعل اعتقاداتك الخاطئة مثل: (الحبل الذي يربط الفيل) في تلك القصة الشهيرة؛ حيث كان هناك رجل يمشي في حديقة الحيوانات، ووجد أن الفيلة لا يغلق عليها اقفاص ولكن كان ما يمنعهم من الهروب هو حبل صغير مربوط بأحد أرجلهم.

نظر الرجل إلى حجم الأفيال، والى الحبل الصغير وتعجب من عدم محاولة الفيلة قطع هذا الحبل. ذهب الى مدرب الافيال وسأله: "لماذا لا تحاول الافيال الهروب او قطع هذا الحبل الصغير؟".

رد المدرب: عندما تكون الافيال صغيرة، نستخدم حبلًا بنفس الحجم لربطهم، فلا يستطيعون قطعه وهم صغار. عندما يكبرون، فهم اعتادوا على انهم لا يستطيعون قطع الحبل، وان الحبل ما زال قادرا على منعهم. لذلك لا يحاولون مطلقًا التحرر من الحبل."

المغزى من هذه القصة: انه مهما حاول العالم إعاقتك، استمر دائمًا في الاعتقاد بأن ما تريد تحقيقه ممكن. وانه مع تطوير مهاراتك وامكانياتك تستطيع النجاح دائما.

ونتذكر قول رسول الله (صلى الله عليه وسلم):

"المؤمن القوي خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كلٍّ خير، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء فلا تقل لو أنِّي فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل

قدَّر الله وما شاء فعل، فإنَّ لو تفتح عمل الشيطان". أخرجه مسلم (٢٦٦٤).

ومن اهم المعينات على النجاح: هي تنمية مهاراتك، ومعرفة ما ينقصك لإكماله بالقراءة، والتدريب، والتعلم، والتعود.

كما يجب عليك اتقان التخطيط، والتعامل الجيد مع الوقت، وادارته في صالحك؛ فانهما من اهم مهارات الحياة.

فقط تخيل أن أحدهم سوف يضع في حسابك كل صباح ١٤٤٠ جنيها ذهبيا ويجب ان تنفق هذا المال قبل اليوم التالي، وفي كل مساء يتم الغاء أي جزء متبقي من الرصيد الذي لم تستطع استخدامه خلال اليوم. ماذا كنت ستفعل؟ ستحاول حتما استغلال كل الرصيد يوميا!

كلنا لدينا هذا الرصيد اليومي واسمه الوقت. ففي كل صباح، يوضع في رصيدك ١٤٤٠ دقيقة. وفي كل ليلة يتم الغاء الوقت الذي لم تستخدمه في هذا اليوم بحكمة. فإما ان تستغل هذا الوقت او تخسره ولا تستطيع استعادته ابدا.

حياتك هي وقتك الذي لا يمكن استرجاع ما يضيع منه. يجب ان تتعلم ادارة وقتك؛ فهو أثمن من المال، وان تعيد تحديد اولوياتك، وتستغل وقتك من اجل نجاحك وانجازك وسعادتك.

كما ان ايضا من المعينات على النجاح: هي ثقتك بقدراتك، وبنفسك، والتعلم من اخطائك، وتصور نفسك ناجحا.
كما إنك يجب ان تشجع نفسك بمكافأتها على النجاحات الصغيرة، وعلى الخطوات البسيطة التي تمشيها نحو الهدف، وان تحفزها على الاستمرار في بذل الجهد. وقبل كل هذا الاعتماد على الله، والدعاء بالتوفيق، والعون منه.
حاول ان تكون دائما مثالا، ومثلا في تنمية مهاراتك، وفي الإرادة، والصبر؛ لتكمل طريق النجاح، وتأكد دائما من اتجاه بوصلتك، ومن اهدافك، وتأكد دائما إنك في الطريق الصحيح، وان اهدافك تحقق فائدة لك، ولوطنك، ولمجتمعك، وأنها من اجل اعمار الأرض، واسعاد البشر؛ فهذا هو النجاح.

الملخص:

١. اعلم ان النجاح يحتاج الى الاستمرارية، واعلم ان الفشل هو مقدمة للنجاح، ولا تستسلم ابدا مهما كان الطريق شاقا.
٢. تنمية مهاراتك هي من اهم المعينات على النجاح ومهارات: مثل التخطيط وإدارة الوقت؛ هي مهارات أساسية في طريق النجاح.

٣. استغل وقتك بحكمة، وكافئ نفسك على النجاحات الصغيرة، وتأكد دائما أنك على الطريق الصحيح.

من أسرار السعادة:

التغافل والتخلي!

من أسرار السعادة: التغافل والتخلي!

"السعادة الحقة لا يمكن أن تكون صراخاً، وإنما هي حالة عميقة من حالات السكينة تقل فيها الحاجة إلى الكلام، وتنعدم الرغبة في الثرثرة. هي حالة رؤية داخلية مبهجة، وإحساس بالصلح مع النفس، والدنيا، والله"

– د. مصطفى محمود –

للسعادة اسرار كثيرة لا يعرفها الكثير من الناس، وهناك من يعرفها، ولا يستطيع استخدام هذه الاسرار، والاستفادة منها؛ والتي تصل بمن يتقن ممارستها الى مرحلة من مراحل الاستمتاع بالحياة، والتركيز فيما هو اهم.

ان الانعزال عن الحياة لا يجلب السعادة؛ بل ايضا يخفي قدرات الانسان الحقيقية التي لا يمكن اكتشافها الا بالتعامل مع الناس، والعمل، والمغامرة، والمخاطرة.

ولكي تستمر رحلتك في الحياة، والعمل على ان تبقي اثرك النافع فيها، وتصل للسلام الداخلي، والشعور بالراحة

والاطمئنان؛ عليك ان تتعلم فن التغافل، وفن التخلي! وهما من اسرار السعادة.

فن التغافل يعني ان تعرف متى وكيف تمارس التغافل والتغاضي عن اخطاء الناس، وانتقاداتهم، وافعالهم الصغيرة. فلا حياة تخلو من اقوال الناس، ولا يوم يمر الا وانت تصطدم بأخطائهم، وظنونهم. فما هو التعامل الامثل الذي يحفظ لك السلام الداخلي والسعادة؟

أولا) لنعلم بعض الحقائق:

١- لا يوجد في هذا العالم من لا يخطئ.
٢- لا أحد يستطيع ان يقلل من قيمتك الا انت.
٣- ركز دائما في اهدافك، وفي طريقك، ولا تجعل احدا يشغلك عنها.

يجب لكي تتقن هذا الفن؛ ان تتعلم خطواته بدءا من إدراك الخطأ، وتصنيفه، وحجمه، وعواقبه، ومن قام بهذا الخطأ؟ وان تختر ان تتجاهله او تتغافل عنه او تواجهه.

انه فن حقيقي يكمن في قدرتك على التعامل مع الأشخاص، والمواقف المختلفة؛ بما لا يؤثر على سلامك الداخلي او سعادتك.

فتجاهلك لأخطاء ابنائك الصغيرة التي لا توقع ضررا عليهم؛ هي من الاشياء التي تنمي العلاقة بينك، وبينهم، وتزيدها قربا.

وتغافلك عن بعض كلمات تحمل الغيرة او الحسد من أحد زملاء العمل؛ تدفعك الى الاحتفاظ بهدوئك، وسعادتك، وتجعلك تكمل طريقك، وتحقق اهدافك دون الدخول في صراعات جانبية او الاضرار براحة بالك.

وتغافلك عن زلات، وهفوات الأقارب، والأصدقاء، والمعارف الصغيرة؛ هو دافع لدوام الالفة والمحبة بين الناس، وهو من انواع البر، والرحمة، والكرم.

قال الامام أحمد بن حنبل: "تسعة أعشار العافية في التغافل". كما قال الامام الحسن البصري: "ما زال التغافل من فعل الكرام".

اما فن التخلي: هو ان تتعلم كيف ومتى تتخلى عن الاشياء التي تجعلك تعيسا او تؤثر على سعادتك.

انه من أصعب المهارات؛ ففي الدنيا من الناس من يحيا حياته كلها في حلقة مفرغة متواصلة من الألم، والتعاسة للوصول الى هدف مستحيل ان يتحقق، ولو كان قد تخلى عنه لعاش سعيدا مرتاحا.

عندما يكون الاستمرار مؤلما، وعندما تكون كلفته عالية، وعندما تتعالى عليك الأشياء، ويتعالى عليك الأشخاص؛ فان التخلي هو أحد الحلول التي تعيد اليك تحكمك في حياتك، وتعيد سلامك الداخلي، وسعادتك.

تخلى عن التنافس مع الاخرين؛ حيث ان التنافس المفرط مع الاخرين، والنظر الدائم الى ما يقومون به، والعمل الدائم على محاولة التفوق عليهم؛ هو دافع من دوافع الدخول في حلقات مفرغة لا تنتهي من الاجهاد، والقلق على ما يفعلونه؛ بل وما يلي ذلك من الشعور بالغيرة، والحقد، وكره ما ينجزونه.

حاول ان تنافس نفسك فقط، وان تنجز جديدا باستمرار، وان تكون نسختك الموجودة اليوم أفضل دائما من نسختك التي كانت بالأمس. هذا سيدعم شعورك بالسلام الداخلي، وسيزيد الالفة بينك، وبين الناس من حولك.

تخلى عن حب المال، والعمل على جمعه؛ فالمال رغم اهميته فانه لا يستطيع ان يشترى السعادة لك، ولكن ما يجلب لك السعادة هو كيفية تعاملك مع المال.

ان اهم ما يجلب السعادة باستخدام المال هو العمل على انفاقه على الاخرين، واعانتهم، والتصدق منه، وهو ما يتنافى مع حب المال، والعمل على جمعه. الى جانب انها ايضا حلقة مفرغة؛ فلا يوجد حد اقصى لما يمكن ان تجمعه من المال، وتجد في النهاية أنك انهيت حياتك في جمع المال الذي لا تستطيع ان تستخدمه حتى في اسعاد نفسك؛ هنا التخلي عن هذا الحب هو الخيار الامثل.

تخلى ايضا عن الاشخاص الذين يسعون لإفشالك؛ فالتخلي عن الاشخاص الغيورين الحقودين الذين يسعون دوما الى تسميم حياتك، والحد من قدراتك، والعمل على افشالك، وتأخيرك هو واجب عليك.

لا معنى للاحتفاظ بعلاقات لا تجلب من ورائها الا القلق، والهم، والحزن. هنا في التخلي بداية جديدة، والعالم ملئ بالأشخاص الجيدين.

تخلى عن الامنيات، والأحلام المستحيلة التي لا ترتبط بالواقع، ولا تنتمي الى العقل؛ فعندما يكون تحقيق الحلم مستحيلا، وعندما تتمنى ما ليس لك، ولا يمكن ان يكون لك، وعندما يكون حلمك مضرا بك، وبمن حولك؛ عندها التخلي عن هذا الحلم يكون هو الصواب.

تخلى عن التماس الاعذار لنفسك، وتخلى عن توجيه اللوم للآخرين، ولنفسك، وتحمل مسؤولياتك، واجتهد، وابذل قصارى جهدك في عملك.

تخلى عن التفكير في الماضي؛ فلا طريقة لتصحيحه، وتخلى عن مخاوفك، وقلقك من المستقبل، واعمل من اجله.

استغل حاضرك، وتخلى عن خوفك من الفشل، واعمل، وغامر، واصطدم بالحياة؛ لتعلم مدى قوتك، وتدرك طاقاتك، وامكانياتك الحقيقية، وتعلم من كل حدث، وطور من نفسك دائما.

وتعلم ان تتخلى عن مشاعر اليأس، والإحباط، وان تتمسك بالأمل، وان تتوقع الافضل دائما.

الملخص:

١- ان الانعزال عن الناس لا يؤدي الى السعادة، وانما تعلم فن التغافل والتخلي بطريقة صحيحة هو ما يجلبها.

٢- يجب ان تتعلم ان تتغافل عن زلات الناس وافعالهم الغير مريحة البسيطة وان تعلم ان الكل يخطئ، وإنك يجب ان تركز دائما في طريقك واهدافك لكي تنجح.

٣- يجب ان تتعلم فن التخلي؛ وهو ان تعرف كيف ومتى تتخلى عن الاشياء التي تجعلك تعيسا، او تؤثر على سعادتك. يجب ان تتخلى عن بعض الاشخاص الذين يسعون لإفشالك، وتتخلى عن الصراع والتنافس، وعن حب المال وشهوة جمعه، وعن بعض الاحلام المستحيلة التي لا تجلب الا القلق، وعن الاشياء والاشخاص الذين يتعالون عليك.

٤- تعلم ايضا التخلي عن التفكير في الماضي وان تكون اسيرا اليه وعن خوفك من المستقبل ومن الفشل وتخلى عن مشاعر اليأس والاحباط وعن التماس الاعذار التي تؤثر على مدى نجاحك وانجازك وبالتالي سعادتك.

ألوان من السعادة



ألوان من السعادة

يفتّش عنها الناس، ويبحث عنها الفلاسفة، ويهيم بها الأدباء، وهي تحت أيديهم، كالذي يفتش عن نظاراته في كل مكان، ويسأل عنها في الدار كل إنسان، والنظارات على عينيه! إنّها السعادة بالرضا، والإيمان.

-علي طنطاوي-

للسعادة ألوان عديدة، واشكال كثيرة، وللتعرف عليها، والوصول الى أسبابها، وكيفية الحصول عليها فقد تم عمل الكثير من الأبحاث والدراسات حتى صار هناك علما للسعادة.
ان مفهوم السعادة - برغم اختلاف الناس حوله - هو الركيزة الاساسية للشعور بقيمة الحياة. ان السعادة هي التي تدفعك للشعور بالراحة، والرضا، وهي من اسباب الإنجاز، والنجاح، والصحة. وهي التي تلون الحياة بألوانها المبهجة.

ان السعادة - طبقا للعديد من الدراسات العلمية - تتكون من ثلاث مكونات هي: العوامل الوراثية، والعوامل البيئية، والعوامل الشخصية.

اما المكون الاول (المكون الوراثي): وهذا المكون يمثل ٥٠% من السعادة، وهو ينتقل من الاباء الى الأبناء، وهو يمثل مستوى سعادة الانسان في حال غياب كل العوامل الأخرى، وهو لا يمكن التحكم به او زيادته، وهو موجود في كل البشر.

والمكون الثاني (العوامل الخارجية): وهذا يمثل ١٠% من السعادة، ويشمل كل ما يشغل حياة الانسان حيث يشمل: مكان تواجده، وعمره، ونوعه، واصله، وتاريخه، والحالة الاجتماعية، وعمله، ودخله، والصحة، والديانة، ودرجة الامان في العمل.

وفى الحقيقة فقد ثبت ان المتزوجون اصحاب الوظائف الثابتة ذات الدخل العالي، والمتمتعون بصحة جيدة، ودرجة ايمان عالية يؤكدون انهم الاكثر سعادة. وهذا المكون يصعب التحكم به عند كثير من الناس.

اما المكون الثالث والاهم في مكونات السعادة، وهو الاعمال الارادية التي نقوم بها باختيارنا، وبإرادتنا، وهي تمثل حوالي ٤٠% من السعادة، وهي التي تتحكم فعليا في مستوى السعادة؛ فطريقة التفكير الايجابية في الحياة، والمداومة على

الاعمال التي تؤدي للسعادة التي سنذكرها هنا تؤدي الى الوصول الى مزيد من السعادة، وارتفاع معدل جودة حياة الانسان.

إذا فسعادتك في يدك وتستطيع التحكم في ٤٠% من سعادتك الى جانب ما تحمله من نسب السعادة الاخرى.

إذا بمجرد تغيير نمط تفكيرك، ونمط حياتك سوف تكون سعيدا.

دعونا نذهب في رحلة الى بعض من ألوان السعادة، ومسبباتها، والتي كانت نتاج دراسات، وابحاث كثيرة، والتي منها:

مساعدة الناس وعمل الخير والافعال الطيبة:

أشار عدد من الابحاث الغربية مثل البحث الذي قام به كييكو اوتاك من اليابان واخرون؛ ان الاشخاص الذين يقومون بمساعدة الاخرين، ويقومون بإحصاء او كتابة الافعال الطيبة بصورة يومية لمدة اسبوع يكونون أكثر سعادة من غيرهم.

فما بالك من كان فعله دائما طيب، وعمله الدائم هو الخير؛ فانه سيصل دائما الى السعادة التي يبتغيها.

كما ان سعادتنا قد تعتمد علي سعادة الاخرين من حولنا، وقد اكدت دراسة في الولايات المتحدة الامريكية قام بها فاولر

واخرون ان سعادتنا قد تعتمد علي سعادة الاخرين من حولنا، وأننا بإسعادهم نصبح أكثر سعادة، ومن وسائل السعادة مساعدتهم، وجعلهم سعداء أيضا؛ فانت سعيد بمقدار ما تستطيع ان تعطي للآخرين.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أحب الناس إلى الله أنفعهم، وأحب الأعمال إلى الله عز وجل سرور تدخله على مسلم أو تكشف عنه كربة أو تقضي عنه ديناً أو تطرد عنه جوعاً ولأن أمشي مع أخي المسلم في حاجته أحب إليَّ من أن أعتكف في المسجد شهراً". أخرجه الطبراني في (المعجم الأوسط) (٦٠٢٦).

الشكر والشعور بالامتنان:

ان الشكر والشعور بالامتنان نحو كل من قدم خيرا لنا، او الشكر لمن له فضل علينا، او للنعم التي نحياها، وانعم الله بها علينا من الاعمال التي تزيد من السعادة، وهي من ألوان السعادة كما اوضحت العديد من الدراسات الغربية، ومنها دراسة قام بها الباحث جوشوا راش واخرون.

كما ان الشكر، والامتنان يزيد الثقة بالنفس، ويحافظ على الصحة؛ كما اكدت دراسة اخرى على انه يزيد من مناعة

الجسم؛ فاشعر بالامتنان على ما تملك، وعلى ما تحيا من نعم، وحاول ان تتذكرها، واشعر بالامتنان لكل من ساعدك او يحاول يساعدك، واترك التفكير فيما لا تملك، او ما ينقصك تصل الى السعادة التي تنشدها..

وانظر الى قول رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"إنَّ الله لَيَرْضَى عَنِ العَبْدِ يَأكُلُ الأَكْلَةَ، فَيَحْمَدُهُ عَلَيْهَا، وَيَشْرَبُ الشَّرْبَة، فَيَحْمَدُهُ عَلَيْهَا". صحيح مسلم (٢٧٣٤).

كما يقول النبي صلى الله عليه وسلم: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله". سنن الترمذي (١٩٥٤).

التسامح:

ان التسامح لا يفيد فقط من تسامحه، ولكنه في صالحك انت أيضا؛ فقد اثبتت دراسة امريكية لكاثلين واخرون نشرت عام ٢٠٠٥؛ ان التسامح له تأثيرات ايجابية فهو: يقلل التوتر، ويساعد في علاج الإحباط، ويقلل الغضب، ويؤثر ايجابيا في الصحة العامة، وكلما زاد التسامح زادت الحالة الصحية النفسية، والبدنية تحسنا.

قال تعالى {وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ}. سورة النور (٢٢).

ان التسامح يشفي القلب من امراضه، ويريح النفس، والعقل، ويجعلك قادرا على ان تركز في نجاحك، وفي طريقك.

وفي كل ما سبق اجعل هدفك ان ترضي الله سبحانه وتعالى، واجعل اعمالك من شكر، وامتنان، ومن مساعدة للغير، ومن فعل للخيرات، ومن تسامح لله سبحانه وتعالى؛ تحصل على الاجر، والسعادة معا.

ملخص:

١- تتكون السعادة من ثلاث مكونات هي: العوامل الوراثية، والعوامل البيئية، والعوامل الشخصية، وتستطيع ان تتحكم في ٤٠% من سعادتك، وذلك بتغيير طريقة تفكيرك وتعاملك مع الاحداث.

٢- من ألوان السعادة: مساعدة الناس وعمل الخير والافعال الطيبة والشكر والشعور بالامتنان والتسامح.

٣- اجعل هدفك ان ترضي الله سبحانه وتعالى، واجعل اعمالك لله سبحانه وتعالى؛ تحصل على الاجر، والسعادة معا.



المال والسعادة

المال والسعادة

"الفقراء يعتقدون أن السعادة في المال، في حين أن الأغنياء ينفقون المال بحثاً عن السعادة."

- توماس سكوت-

تعددت الاقوال، والابحاث عن علاقة المال بالسعادة، وتضاربت في الاجابة عن التساؤل الشهير: هل فعلا يجلب المال السعادة؟ او قد يكون سببا من اسباب السعادة؟

واختصارا لكل الاجابات اذكر هنا كلمات للدكتور مصطفى محمود – رحمة الله عليه- *"السعادة لا يمكن أن تكون في المال أو القوة أو السلطة بل هي في ماذا نفعل بالمال والقوة والسلطة"*.

هناك علاقة طردية بين المال، والسعادة – ولكن هذه العلاقة ليست دائمة – فهي تقف عند حد معين.

فالمال يجلب السعادة حينما يوفر السكن المناسب، والتعليم المناسب، والخدمات الصحية المناسبة؛ أي عند توفيره اساسيات الحياة؛ فتكون علاقته طردية مع السعادة.

أيضا ان معدل الدخل هو أحد مؤشرات السعادة، وتزداد السعادة مع زيادة الدخل - خاصة في البداية، وللعاملين الاقل دخلا - بينما عندما تصل الزيادة المالية الى حد معين فان هذه العلاقة تقل او تنعدم.
إذا فالمال قد يجلب السعادة لو كان متوفرا بكمية مناسبة تغطي كافة الاحتياجات الاساسية للإنسان....

ولكن، ماذا بعد ذلك التوفر؟

يتوقف الزيادة في نسبة السعادة على كيفية استخدامك لما تملك من مال! فبعضا ممن امتلكوا ثروات كبيرة تعددت مشكلاتهم، واصابتهم الثروة بالقلق، والتوتر، والخوف من ان يفقدوها، وزادت ضغوط الحياة لديهم في العمل على استثمارها، واصابهم الاكتئاب من قدرتهم على اشباع كل رغباتهم.

هناك بحث علمي لكل من: اليزابيث دان من جامعة بريتيش كولومبيا و دانييل جيلبرت من جامعة هارفارد و تيموثي ويلسون من جامعة فرجينيا عن هذا الموضوع؛ وقد قدم البحث نصائحا في استخدام المال لكي يجلب السعادة، و

لخصها في ثمان نصائح وهي: ١- شراء المزيد من الخبرات، والاقلال من شراء السلع، ٢- استخدام الاموال لصالح الآخرين، ولأجلهم بدلاً من نفسك، ٣- شراء العديد من الاشياء الصغيرة التي تجلب السعادة بدلاً من الاشياء الكبيرة لتجنب التعود، والحصول على سعادة تدوم اكثر، ٤- تجنب أشكال التأمين المبالغ فيها حيث لا فائدة منها، ولا تؤثر في مستوى سعادتنا، ٥- شراء المنتجات الان و استهلاكها لاحقا ربما يؤدي الى وصولنا الى اختيارات افضل في الشراء، ٦- النظر والاهتمام بالميزات الفرعية قد يؤثر على حياتك؛ فقلل من توقعاتك بشأن الاشياء الجالبة للسعادة وانظر الى الصورة الكلية، ٧- حذار من المقارنات اثناء التسوق؛ لأنها قد تؤدي الى خيارات غير صحيحة، ٨- الاهتمام الجاد بآراء الآخرين، وما ان كانوا سعداء فعلا في تجربتهم استخدام المنتجات، او الخبرات قبل شرائها؛ فلا مانع من الاستفادة من هذه الخبرات. ولنا عدة وقفات لبعض ما ورد من هذه النصائح:

(١) شراء المزيد من الخبرات والاقلال من شراء السلع:

ينصح الباحثون بالاهتمام بشراء الخبرات؛ لأنها تجلب سعادة تدوم أكثر من شراء السلع؛ لان الانسان يتعود على السلع،

ويمل منها سريعا بينما الخبرات تتيح له سعادة أكبر، وتدوم لفترة أكبر.

شراء الخبرات يتمثل في شراء رحلة سفاري الى افريقيا، او حضور أحد المهرجانات في أوروبا، او حضور المؤتمرات او غيرها من التجارب، والاشياء التي تعطي خبرات جديدة.

أحد الاشياء التي تجعل هذه الخبرات ربما تعطي سعادة أكبر ان التواجد بها، والتفكير بها يولدان السعادة بينما استخدام السلعة فقط هو ما يؤدي للشعور بالسعادة، وليس التفكير بها.

وتعليقي ايضا ان بعض الخبرات لا تحتاج الى مال، او تحتاج الى القليل منه، وتعطي كثيرا من السعادة؛ فلعبك مع طفلك، او اسرتك، او الدخول الى مكتبة عامة، وقراءة كتاب، او رواية تأخذك الى عالم اخر، أو الجلوس مع اصدقائك، أو الذهاب الى حديقة قريبة؛ هي كلها من الخبرات التي تجلب السعادة ولا تكلف كثيرا.

(٢) استخدام الاموال لصالح الآخرين ولأجلهم بدلاً من نفسك:

هذه هي خلاصة الكثير من الأبحاث: استغلال المال لإعطاء الاخرين، ولمصلحتهم، واعانتهم، ولتحسين احوالهم، ومعيشتهم: هو من أفضل مصادر السعادة، واسبابها.

ولقد بينت الابحاث ان هذا العطاء هو عامل مشترك في كل انسان رغم اختلاف الشعوب، والاعراق، والثقافات: بل لها تأثيرها على الحالة النفسية، والدماغ أيضا: حيث اشار أحد الابحاث للباحث هاربوخ واخرون، نشر عام ٢٠٠٧ ان اعطاء المال لاحد بنوك الطعام المحلية قد نشط اماكن بالمخ للمشاركين هي الاماكن المرتبطة بتلقي المكافآت في المخ.

ويحاولون تفسير هذه العلاقة: بحاجة الانسان الاجتماعية، واهمية هذه العلاقات في سعادة الانسان.

وهنا نذكر قول الله تعالى:

{فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَاسْمَعُوا وَأَطِيعُوا وَأَنفِقُوا خَيْراً لِّأَنفُسِكُمْ وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُوْلَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ} [سورة التغابن: ١٦].

كما يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ما من يوم يصبح العباد فيه إلا ملكان ينزلان فيقول أحدهما: اللهم أعط منفقًا خلفاً، ويقول الآخر: اللهم أعط ممسكًا تلفًا» [الصحيحين].

فالصدقة سر من اسرار السعادة؛ ففيها القناعة، وفيها مساعدة الاخرين، وفيها رضا الله سبحانه وتعالى، وفيها درء للبلاء، وفيها بركة كبيرة، وبر، واحسان، وفيها تكفير عن الذنوب، وتحقيق للأمنيات، وشفاء للأمراض.

(٣) اعرف ان التعود حتمي واختار بحكمة ولا تبالغ:

التعود هو طبيعة إنسانية، ويتعود الانسان على الاشياء الجميلة كما يتعود على الاشياء السيئة؛ وعلى هذا فالنصائح والمبادئ الأخرى التي قدمها البحث تعتمد على هذا المفهوم.
فمبدأ التعود يجعل من الحكمة ان تشتري اشياء صغيرة كثيرة تجعلك سعيدا لفترات أطول، ويكون التعود عليها اقل بدلا من اشياء كبيرة تعطيك سعادة لفترات قصيرة، ويأتي دائما التعود والملل في كل الحالات.
اختار بحكمة، وانظر الى الصورة بطريقة شاملة، ولا تبالغ فانه لا يمكن لشيء واحد فقط ان يجعلك سعيدا طول الحياة.
لا تبالغ ايضا في توقعاتك في مقدار ما تجلب الاشياء من السعادة. اختار بحكمة، وحاول ان تختار على اساس ما تريده فعلا، وليس على اساس الافضل. فالتأمينات الغالية، او

تمديد فترات التأمين على السلع لا تفيد بطريقة كبيرة في زيادة السعادة، او الاستفادة من المنتجات. أيضا وجود مقارنات عديدة بين المنتجات غالبا ما يدفعنا الى شراء ما يزيد عن احتياجاتنا، وما لا نحتاجه، وما سوف نتعود عليه في كل الاحوال.

اتباعك لشراء اشياء اشتراها اخرون، وغالبا ما اتفقوا انها تأتي بشيء من السعادة من الخيارات الحكيمة ايضا.

وفي النهاية نحب ان نصل الى الخلاصة بأن رسول الله صلى الله عليه وسلم استعاذ من الفقر.

كن قنوعا راضيا شاكرا. فاذا رزقك الله ما يكفي احتياجاتك، واسرتك فانت من اسعد الناس في هذه الدنيا.

وان رزقت مالا أكثر؛ فتذكر قول رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"إنَّما الدنيا لأربعة نفر: عبد رزقه الله مالًا وعلمًا فهو يتقي فيه ربه ويصل فيه رحمه، ويعلم لله فيه حقًا فهذا بأفضل المنازل..". أخرجه الترمذي (٢٣٢٥)، وأحمد (١٨٠٣١) باختلاف يسير، وابن ماجه (٤٢٢٨).

ملخص:

١- هناك علاقة بين المال والسعادة.

٢- السعادة تزيد مع زيادة الدخل لحين تلبية الاحتياجات الاساسية للإنسان من تعليم، وصحة، ومأكل، وملبس، ومنزل.

٣- السعادة ترتبط في كيفية إنفاق المال الموجود، وليس بوجود المال بحد ذاته.

٤- إنفاق المال على الاخرين، واعانتهم، ومساعدتهم يجلب السعادة، والرضا.

٥- اعلم ان التعود حتمي، وأنفق مالك بحكمة، ولا تبالغ في توقعاتك من جلب الاشياء التي تشتريها للسعادة.

٦- كن قنوعا راضيا بكل حال، واشكر نعمة الله عليك.

معادلات السعادة

معادلات السعادة

"السعادة هي ذلك الشعور المريح الذي يغمرك عندما تدخل البهجة إلى قلوب الآخرين."

- راينر ماريا ريلكه-

بحث الناس كثيرا عن معادلة تصنع السعادة، او مزيجا من الأشياء، والصفات تؤدي للسعادة...

وتعددت المعادلات، وكوكتيلات السعادة؛ طبقا لشخصية، وثقافة، وخلفية من يقدمها، او يحاول الوصول اليها.

كما ان العالم يحتفل في يوم ٢٠ مارس من كل عام باليوم العالمي للسعادة، فهل وصلنا فعلا الى معادلة حقيقية للسعادة؟

مثلا في كتاب (معادلة السعادة) للكاتب نيل باسريشا الحاصل على ماجستير ادارة الاعمال من جامعة هارفارد يعطي هذه المعادلة للسعادة:

"(إذا كنت قانعًا (لا ترغب في أي شيء) + حرًا (تستطيع ان تفعل كل شيء) = فأنت تملك الدنيا (تملك كل شيء)".

ان القناعة لا تعني بالضرورة عدم الرغبة في أي شيء، ولكن تعني الرضا بما تملك، والعمل الجاد لتحسين احوالك، وانت راض بما تملك، وبما تفعل. هي ان تحاول ان تحقق اهدافك، وتمشي في هذا الطريق، وانت سعيد، وراض بما تحاول الوصول اليه. اما الحرية فلها حدودها؛ فهي تقف عندما تمس حريات الاخرين، ولها التزاماتها، واخلاقياتها التي ينبغي ان تكون موجودة لكي تكون حرية منضبطة.

والقناعة، والرضا بصفة عامة من اهم مكونات السعادة في العديد من معادلاتها المنشورة.

وتقول الكاتبة لينا العطار في مقالها عن السعادة أن معادلة السعادة هي:

"السعادة = الرضا + مشاعر إيجابية أكثر+ مشاعر سلبية أقل"

ان هذه المعادلة من المعادلات الجيدة للسعادة؛ فهي قد مزجت الرضا، والقناعة التي تكلمنا عنها في المعادلة السابقة

مع طريقة تفكيرك وتأثير هذا على مشاعرك؛ فكلما كانت مشاعرك الايجابية أكثر، ومشاعرك السلبية اقل كلما كانت سعادتك أكبر.

الجميل ايضا في هذه المعادلة انها ذكرت المشاعر السلبية لأنها حقيقة يتعرض لها الجميع، ولا يستطيع ان يبعدها تماما، وانما عليه ان يحاول السيطرة عليها، وان تكون محدودة التأثير، ويحاوطها بمشاعر ايجابية كثيرة، وهذا هو نمط التفكير الايجابي.

ويضع الكاتب مو جودت وهو المهندس السابق بشركة جوجل معادلة السعادة بهذا الشكل:

"السعادة ≤ استقبالك لأحداث الحياة – توقعاتك"

اما هذه المعادلة فقد ربطت السعادة بنمط تفكيرك، وكيفية استقبالك للأحداث، وتوقعاتك لما سوف يحدث.

وهي تعني انه كلما كان مستوى توقعاتك للأحداث القادمة، وما سوف يساعدك به الاخرين اقل كلما كنت سعيدا أكثر؛ لأنه عندما يكون استعدادك لاستقبال أي حدث، وطريقة تفكيرك به إيجابية، وهو في نطاق توقعاتك، او أفضل مما تتوقع

فسوف تكون سعيدا؛ اما إذا كان الحدث لا يلبي ما كنت تتوقع فسوف تكون حزينا.

فمثلا لوكان اليوم هو عيد ميلادك، وتوقعت من صديقك المقرب انه سوف يهديك هدية قيمة هذا العام، وربما سيشتري لك البدلة التي ابديت اعجابك بها امامه منذ مدة.

فاذا اهداك صديقك هذه البدلة فسوف تكون سعيدا، اما إذا اهداك صورة حائط ملونة مثلا فهذا لا يلبي توقعاتك مما لا يجعلك سعيدا بهذه الهدية الأقل.

على العكس ان كنت لا تتوقع ان يهديك صديقك شيئا، وتقول لنفسك: ان تذكرني صديقي اليوم باتصال؛ فهذا شيء جيد؛ نظرا لكل هذه الاعمال التي ننشغل بها. هنا انت قد قللت من توقعاتك، فاذا اتصل بك صديقك لتهنئتك بعيد ميلادك سوف تكون سعيدا، وإذا جلب لك هدية صغيرة سوف تكون اسعد، وإذا احضر هذه البدلة فسوف تكون في قمة سعادتك.

بصفة عامة لا تتوقع شيئا من أحد، وان كان لا بد من وجود توقعات فقلل جدا من حجم توقعاتك على قدر ما تستطيع.

كما تمت صياغة نفس المعادلة بطريقة أخرى في مقال نشره الكاتب اتش ان لياناج وهي:

"السعادة = الواقع / التوقعات"

"السعادة = ما تمتلكه / ما تريد ان تمتلكه"

"السعادة = ما تمتلكه / نظرتك الى ما يمتلكه الاخرون"

فهذه المعادلات الثلاث تعتمد سعادتك فيها على ان تقلل من توقعاتك على قدر ما تستطيع؛ فكلما ازدادت توقعاتك للأحداث، وما سوف تحصل عليه، وكلما ازداد حجم ما تريد ان تمتلكه، وكلما نظرت أكثر لما يمتلكه الاخرون، وأردت امتلاكه كلما كنت اقل سعادة .

وهنا في المعادلة الثالثة عدنا الى الرضا والقناعة بما تملك وانظر دائما الى من هم اقل منك، ولا تنظر الى من هم اعلى فتصل الى الرضا، والطمأنينة، والسعادة.

قام بيتي كوهين وكارولين روزويل بعمل بحث علمي عن السعادة في بريطانيا عام ٢٠٠٣، وتوصلوا الى أحد معادلات السعادة والتي تقول:

"السعادة = ش + (٥و) + (٣ح)"

أي ان" ***السعادة = الصفات الشخصية+(٥* الصفات الوجودية) + (٣* الحاجات العليا للإنسان)"***

ولتفسير هذه النظرية فنتناول فيما يلي: ما هي الصفات الشخصية؟ وما هي الصفات الوجودية؟ وما هي الحاجات العليا للإنسان؟

تشمل الصفات الشخصية: نظرتك للحياة، ودرجة التأقلم مع ظروفها، وكيفية التعامل مع مشكلاتها، ودرجة المرونة في التعامل مع احداثها ومع التغييرات التي تطرأ عليها، والقدرة على اعادة السيطرة على احداثها عند حدوث أي طارئ. اما الصفات الوجودية فتشمل: الصحة، والشعور بالأمان، والحالة المادية، والعلاقات الاجتماعية، وحرية الاختيار، وبينما الحاجات العليا للإنسان تشمل: الشعور بالثقة بالنفس، والاهمية، واحترام الذات، والانجاز، وتلبية التوقعات، والطموحات.

وهذه المعادلة ادخلت الصفات الشخصية التي شملت طريقة تفكير الانسان ومرونته - وهي الاكثر تأثيرا - مع وجود الحاجات العليا بصورة أكبر؛ مع توافر مقدار مناسب من الصفات الوجودية.

كلما زادت الصفات الشخصية، ومرونة الشخص في التعاطي مع الاحداث، وتحمل الصدمات كلما ارتفع مقدار سعادته.

ومن خلال مطالعتي على هذه المعادلات، وعلى معادلات، ومراجع اخرى فاطرح لكم معادلتي الخاصة للسعادة، والمبنية على عدد من العوامل:

السعادة = الاعتقاد + عمل الخير + الرضا

وهذه المعادلة تشمل العديد من الأشياء، وتعتمد العديد من الجوانب منها: الجانب النفسي، والاجتماعي، والديني، وغيرها من الجوانب.

وشرح هذه المعادلة ببساطة: ان الاعتقاد يشمل التفاؤل، والامل، والتفكير الإيجابي، والتعامل مع الاحداث بإيجابية من خلال هذه المعتقدات، ويشمل ايضا الايمان بأن الخير كله من الله، وبأن كل الاحداث هي مشيئته، وتشمل ايضا الايمان برحمته، وبقدره، وبعفوه؛ مما يساعد الانسان على استقباله لكل الاحداث بطريقة ايجابية وبطمأنينة.

كما يشمل الاعتقاد ايضا خفض سقف التوقعات من الفوائد التي يمكن الحصول عليها من الناس، ورفع سقف التوقعات في رحمة الله وفي مساعدته وكرمه، ويشمل التوكل، والاعتماد علي الله بعد الاخذ بالأسباب؛ وهي من اسباب اطمئنان القلوب، وراحة النفس.

اما عمل الخير فيشمل: كل الاعمال الطيبة، والصالحة: من مساعدة الناس، وبذل العطاء لهم، والاحسان إليهم، والابتسامة في وجوههم، والسعي في حل مشاكلهم، ومشاركة السعادة معهم، والتسامح معهم، والرحمة بهم، والتغافل عن اخطائهم.

يقول الله سبحانه وتعالى:

{مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَو أُنْثَى وَهُو مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً} (النحل: ٩٧)

كما يشمل عمل الخير ذكر الله الذي تطمئن به القلوب فيقول الله سبحانه وتعالى:

{الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} (الرعد: ٢٨)

اما الرضا فيشمل: قناعتك بما تملك، وشكرك، وحمدك، وامتنانك لما تملك، وتأملك لكل النعم، والاشياء الجميلة التي بحياتك، واحصاء عدد منها بصورة دورية، ويشمل عدم نظرك لما في ايدي الاخرين، ولما يمتلكه الاخرين؛ بل تركز على اهدافك، وتمشي في طريقك، وانت سعيد.

اجعل كل ما يشغلك هو نفسك، وهو الوصول الى نسخة أفضل من نفسك، ومنافسة نفسك على الانجاز.... كما يشمل الرضا أيضا؛ رؤية الجمال في كل شيء بدءا من الجمال

الموجود بحياتك، الى الجمال الموجود حولك، الى ان ترى في كل موقف، وشخص، ومكان الجمال الموجود فيه، وتتعود على النظر الى جمال الاشياء.

لا يصل الى هذا الا ذوو النفوس الجميلة، والقلوب التي ترى مواطن الجمال المعنوي في كل ما تقابل.؛ تلك القلوب التي أكرمها الله، وابعدها عن الحقد، والغل، والحسد.

وللوصول الى الرضا عليك ان تنظر دائما الى من هم اقل منك، وتفكر في كيف ان الله قد اعطاك الكثير من النعم، والاشياء الجميلة التي لا يمتلكها ملايين البشر.....

وصولك الى الرضا يزيد حتما من سعادتك، واستقرارك.

ملخص:

١- حاول العديد من الباحثين، والمثقفين، والكتاب الوصول الى معادلة حقيقية للسعادة، وتعددت المعادلات، وما تحتويه من عناصر.

٢- اعتمدت اغلب معادلات السعادة على طريقة تفكيرك، ومدى قناعتك، ومشاعرك، وصفاتك، وما تفعل لتحصل على السعادة؛ كعناصر في المعادلة.

٣- معادلتنا نحن في السعادة هي: السعادة = الاعتقاد + عمل الخير + الرضا. وهي تشمل من وجهة نظري كل العوامل التي تؤدي الى سعادة الانسان.



قوة الابتسامة

قوة الابتسامة....

"الابتسامة تذيب الجليد، وتنشر الارتياح، وتشفي الجراح؛ إنها مفتاح العلاقات الإنسانية الصافية"

- فولتير-

الابتسامة هي ذلك النور الذي تنير به ظلام المشاكل، وتعيد به اضاءة العلاقات، وتعالج به المشكلات والازمات.

الابتسامة هي ذلك الفعل البسيط الذي له العديد والعديد من الفوائد، والذي يؤدي فعلا الى السعادة، وهو من أهم اسبابها.

الابتسامة هي تلك القوة الكبيرة التي تواجه بها ألمك ومشكلاتك، وهي التي تقول بها للعالم أنك بخير، وأنك مستمر في طريق النجاح، وانه مهما كانت الظروف فلا أحد يستطيع ان يسلب منك ابتسامتك ولا سعادتك.

ان الابحاث العلمية اشارت الى العديد من فوائد الابتسامة، وكيف انها تؤدي الى السعادة.

اشارت الابحاث الى ان الطفل الصغير يبتسم حوالي ٤٠٠ مرة يوميا بينما يبتسم الشخص المرح من ٤٠ الى ٥٠ مرة يوميا، ويبتسم الشخص العادي حوالي ٢٠ مرة يوميا، وكلما ابتسمت أكثر صرت أكثر سعادة، وكان هذا مفيدا لصحتك ايضا.

ان الابتسامة تنشط افراز بعض الهرمونات في الدماغ مثل: هرمونات الاندروفين، والسيروتينين، والدوبامين، وهي التي تصنف من هرمونات السعادة، والتي لها العديد من الاثار الايجابية على معدل سعادة الانسان، وصحته.

ان هذه الهرمونات تساعد على تقليل الألم، وتقلل من الشعور بالضغوط العصبية، وتكافح الشعور بالاكتئاب؛ كما ان هرمون السيروتونين يعزز من الشعور بالثقة بالنفس والانتماء، ويحسن الحالة المزاجية. كما ان الابتسامة تقلل من ضغط الدم، وتقوي الجهاز المناعي.

كما ان للابتسامة تأثيرها الكبير على كل من يراها؛ قد تتعجب وتسأل: لماذا تشعر بالارتياح للأشخاص الذين يبتسمون بصفة دائمة؟

أحد الدراسات تشير الى ان رؤية الابتسامة تنشط جزءا من المخ، وهو المسئول عن المكافأة؛ فيشعر الانسان كأنه تم مكافأته عن طريق هذه الابتسامة مما يولد شعورا بالارتياح

عند نظرك لهذا الشخص المبتسم، ويولد شعورا بالجاذبية والالفة.

ان الابتسامة التي تعطيك السعادة تجعلك ايضا أكثر إنجازا، وانتاجا في عملك، وتساعدك على بناء علاقات جيدة مع الزملاء، والاهل، والاصدقاء.

ان الابتسامة ايضا معدية! فرؤيتك لشخص يبتسم يحفز لديك رغبة الابتسام، وتجد نفسك تبتسم بطريقة لا ارادية، ويجب ان تقوم بمنع نفسك من الابتسام اراديا إذا كنت لا تريد ان تبتسم.

إذا فمن خلال ابتسامتك فانك تشعر الناس من حولك أنك تكافئهم بهذه الابتسامة، وتذيب الجليد بينك وبينهم، وتحافظ على علاقات أكثر متانة، وتنشر الابتسامة والسعادة بينهم ايضا.

انها طريقة رائعة لنشر السعادة، وفتح القلوب، والاحتفاظ بسلامة النفس، والحفاظ على القدرة على مقاومة ضغوط الحياة، والاحتفاظ بصحة جيدة.

وهنا نذكر وصف السيدة عائشة رضى الله عنها لرسول الله صلى الله عليه وسلم فتقول:

(كان ألين الناس، وأكرم الناس، وكان رجلاً من رجالكم إلا أنه كان ضحاكًا بسّامًا). (رواه أحمد وابن سعد).

كما قال عبد الله بن الحارث .رضي الله عنه :
(ما رأيت أحدا أكثر تبسّما من رسول الله - صلى الله عليه وسلم). (رواه الترمذي).
أي ان رسول الله صلى الله عليه وسلم - رغم همومه ومسئولياته - كان أكثر الناس ابتساما، وقد حثنا على الابتسام.
وهنا نذكر ايضا قول رسول الله صلى الله عليه وسلم:
(تبسمك في وجه أخيك لك صدقة). (رواه الترمذي).
أي انها مكافأة وعطية تؤجر عنها في الدنيا كما تؤجر عنها في الاخرة.
وقال ايضا - صلى الله عليه وسلم-:
(إنكم لا تسعون الناس بأموالكم، ولكن يسعهم منكم بسط الوجه، وحسن الخلق). (رواه البيهقي).

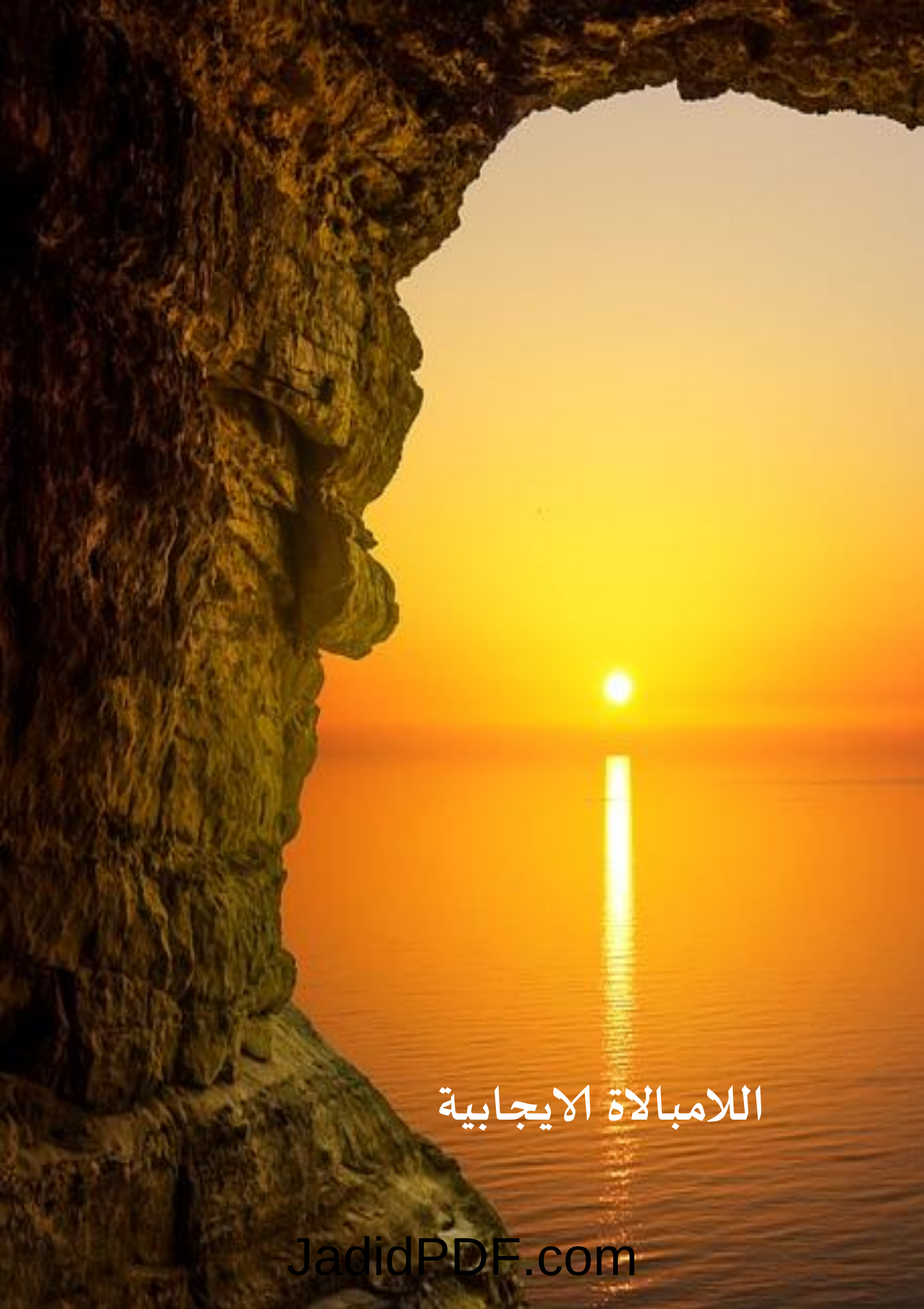
تدرب على ان تكون مبتسما دائما، وأن تحافظ على ابتسامتك في كل المواقف؛ ما عدا ان تكون ساخرا او شامتا.
فللابتسامة قوة...

ملخص:

١- للابتسامة العديد من الفوائد الصحية والاجتماعية، وهي أحد أهم مسببات السعادة.

٢- الابتسامة هي طريقك للإنجاز والنجاح، وهي ايضا وسيلة لنشر السعادة بين الناس.

٣- تدرب على ان تكون مبتسما دائما، وأن تحافظ على ابتسامتك في كل المواقف؛ ما عدا ان تكون ساخرا او شامتا.


اللامبالاة الايجابية
JadidPDF.com

اللامبالاة الإيجابية

إذا لم تتقن فن التجاهل، ستخسر الكثير وأولهم عافيتك.

-مالكوم اكس-

عندما تقلق ممن حولك، وتعاني محاولات البعض لعرقلتك، ومحاولة دفعك الى الفشل، وعندما تجدهم يحاولون جاهدين التقليل من انجازاتك، وتقديم وتقدير الغير اكفاء امامك؛ هنا اما ان هذا كله سوف يؤثر على حياتك، وعلى نجاحك، وعلى سعادتك؛ او ان تستثمر كل هذا في ان تكون أكثر نجاحا وأكثر سعادة.

عندما تخاف من ردة فعل الناس.، او من تقديم اعمالك وانجازاتك للآخرين؛ عندما تشعر ان الفشل أقرب من النجاح، وان الدنيا قد تخذلك؛ لا تستسلم وجرب اللامبالاة الإيجابية؛ لتبقيك منتجا وسعيدا وناجحا.

عندما تجد اهتماماتك بالأمور المادية أصبح زائدا، وأنك تفكر دائما في امتلاك تليفون محمول أفضل، وملابس أفضل، وكمبيوتر جديد بإمكانيات أفضل، وان تفكيرك أصبح

استهلاكيا ماديا، وان دائرة التفكير في الماديات لا تنقطع مما يرهقك ويؤثر عليك؛ فأنت بحاجة الى اللامبالاة الايجابية.

هنا لا بد من البحث عن الوسائل التي تساعدك في الاحتفاظ بسعادتك، ونجاحك والتي منها استخدام اللامبالاة الايجابية..

فما هي اللامبالاة الايجابية؟

في كتاب (فن اللامبالاة) تسمى اللامبالاة الايجابية باسم (اللامبالاة الذكية) وهي: ان تختار بإيجابية، وذكاء ما ينبغي ان تهتم به، وان تعلم ما هي اولوياتك.

فعدم اهتمام صديق بالسؤال عنك او مكالمتك، او موعد نزول اعلان عن كمبيوتر او هاتف جديد، او الغاء حلقة البرنامج التليفزيوني المفضل اليك، او انتقال لاعب من فريق كرة الى اخر؛ لا ينبغي ان تصبح هي قمة اهتماماتك، او اولوياتك؛ بل هي في الحقيقة ستأخذك الي عالم من البؤس وعدم السعادة.

ولذلك فان تحديد اهتماماتك، واولوياتك، واهدافك في الحياة؛ سيجعلك تعرف ما توجه اهتمامك له، وسيساعدك في ان تقل اهتماماتك الأخرى، وتصبح في حجمها الطبيعي؛ فاهتمامك بفريقك المفضل لن يطغى على اهتمامك بمهاراتك، وبعملك، وبأسرتك، وبتنمية ثقافتك، ووضع بصمتك في هذه الحياة.

كما يجب ان توقن أن الحياة مليئة بالمشكلات والعقبات، وينبغي ان تعرف ان السعادة الحقيقية في حلها والتغلب عليها، وليس في تجنبها تماما.

ينبغي ان تعلم ان حدوث المشكلات هو امر طبيعي، وان الحياة والعالم بها الكثير من الأشياء السيئة.

ركز تماما على اهدافك، وتعامل باللامبالاة الإيجابية مع الأشياء الغير مؤثرة على هذه الأهداف.

واعلم أيضا انه لا مشكلة بدون حل، وانه عند حدوث المشكلات يمكن ان تراها كبيرة جدا، ولكن مع الهدوء ومرور الوقت والنظر اليها من خارجها تجدها أصغر فأصغر فتستطيع التعامل معها، وإيجاد الحلول لها؛ فلا مشكلة بدون حلول.

في أحد محاضرات مبادئ التعامل مع الاجهاد العصبي، قامت المحاضرة برفع كأس من الماء وسألت: "ما مدى ثقل كوب الماء الذي أحمله؟"

اجابها الحاضرون بإجابات متعددة حول الوزن. أجابت: "من وجهة نظري، لا يهم الوزن المطلق لهذا الكأس الزجاجي لأنه ليس المعيار الوحيد. ان ثقله يتوقف على المدة التي أحمله خلالها. إذا حملته لمدة دقيقة أو دقيقتين، فهو خفيف إلى حد ما. إذا أمسكته لمدة ساعة كاملة، فإن وزنه قد يصبح أثقل ويؤلم ذراعي قليلاً. اما إذا حملته ليوم كامل، فمن المرجح أن

اشعر بآلام كبيرة وربما خدر وشلل تام في ذراعي، مما يجبرني في النهاية على إسقاطه ارضا. ان وزن الزجاج المطلق لا يتغير في كل الاحوال يتغير، ولكن كلما حملته لفترة أطول، شعرت بثقله أكثر."

ثم تابعت قائلة: "إن الضغوط العصبية والقلق ومشاكل الحياة تشبه إلى حد كبير كأس الماء هذا. فكر بها لبعض الوقت ولن يحدث شيء. فكر فيها لفترة أطول وستبدأ في الشعور بالألم قليلاً. فكر فيها طوال اليوم، وستشعر بالخدر والشلل التام عن فعل أي شيء آخر حتى تسقط هذه الهموم والمشاكل من تفكيرك.

ان المغزى من هذه القصة: أنك تستطيع التفكير في مشكلاتك، لكن فقط لبعض الوقت، ثم تخلى عن التفكير فيها؛ لكي تقاوم محاولتها ان تسيطر عليك، ثم ستجدها تصغر مع الوقت، وتجد حلولا لها بدون ان تؤثر على حياتك وسعادتك.

كما ينبغي ان تعلم ان الشعور بالألم أحيانا هو جزء من هذه الحياة، وان المخاطرة والفشل هو جزء من أجزاء النجاح؛ ولهذا فيجب التعامل مع الألم والمخاطرة والفشل ببعض اللامبالاة الإيجابية التي تجعلنا نواصل طريقنا نحو السعادة ونحو النجاح.

ان السعادة الحقيقية تنبع من حياة مليئة بالحركة، والمشكلات، والحلول؛ السعادة الحقيقية تتحقق من الوصول الى النجاح والى القمة بعد المرور على كل العقبات وتخطيها؛ فلا يوجد نجاح سهل، ولا قمة بدون مجهود وصعود من السفح.

ينبغي ان نتعلم ان الوصول السهل الى الامنيات، والحصول السهل على الأشياء يفقدها القيمة، ويجعل من السهل فقدان هذه الأشياء؛ فرجل الاعمال الذي بدأ من الصفر، وعانى في حياته، وعاش الفشل أكثر من مرة حتى حقق حلمه في امتلاك شركته ومصنعه؛ سيصبح من الصعب ان يتنازل عن حلمه هذا بعد ان وصل اليه، بل ان هذه المشقة ستصبح سعادة لأنه وصل في النهاية لتحقيق حلمه. بعكس بعض أبناء رجال الاعمال الذين لم يشعروا بأي مشقة في الوصول لهذا النجاح. فبعد انتهاء دور الاب صاحب النجاح يمكن ان يبيع الابن كل شيء، او يخسر كل شيء بمجرد ان يستلم هذا النجاح.

ولهذا فان معرفتنا ان المعاناة اثناء النجاح سوف تكون جزءا من سعادتنا المستقبلية وجانبا من حائط يبنى للدفاع عن منجزاتنا وعدم خسارتها؛ يجعلنا نسير في هذه الحياة برضا وسعادة أكبر، وتجعلنا نتجاهل هذه المعاناة في وقتنا الحاضر للوصول الى هدفنا وهو من فن اللامبالاة الإيجابية.

واعلم ان الحياة بها كثير من السيئات؛ فيجب تقبلها كما هي ولا تحاول تفسير ما يحدث؛ فقط تقبل مجرياتها، ولا تقيم نجاحك ابدا بما تمتلك من ماديات، وانما بما تحقق وتنجز وتؤثر وتفيد من حولك، وما يمتد الى مجتمعك وعالمك.

حدد قيمك النبيلة، وتعامل بها في الحياة فلا بأس ان تكون صادقا طيبا تقدم المساعدة للآخرين وتحترم مشاعرهم وتقدر قيمة الاحترام وغيرها من القيم النبيلة. ولا بد ان تعلم أنك سوف تجد من لا يحترم هذه القيم، وسوف يكون هناك معاناة، ولكن في نفس الوقت يجب ان تتقن فن اللامبالاة الإيجابية، واستمر في طريقك ما دمت تعلم يقينا انه الطريق السليم، ولا تلق بالا الى الأمور البسيطة والمضايقات التافهة.

ودائما تذكر قول الله تعالى: {لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي كَبَدٍ} (البلد: ٤)

وجاء في بعض تفسيراتها ان (الكبد) يعني: المشقة والشدة؛ وهذا هو طبيعة الحياة؛ فلا راحة في الدنيا انما الحياة الحقيقية، والراحة الحقيقية، والسعادة الحقيقية هي في الجنة؛ فاعمل دائما على ان تكون من أهلها.

ولنذكر ماذا قال الله سبحانه وتعالى ف:

{فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هذا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا (٢٣) فَنَادَاهَا مِن تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ

رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا (٢٤) وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا (٢٥) فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا} (سورة مريم – ٢٣ الي ٢٦)

فرغم هذه المشكلة التي كانت تواجهها، ودعوتها ان تكون نسيا منسيا أخبرها الله برحمته: ان تأكل وتشرب وتقر عينها وتفرح بابنها نبي الله عيسى عليه السلام.

لا تقسو على نفسك، وافرح بما اعطاك الله، واعمل وساعد الآخرين على قدر استطاعتك، وتجاهل لومهم ان كنت تعلم أنك فعلت ما تستطيع.

قدر مشاعر الاخرين، واجعلهم يحافظوا على مشاعرك، وتقبل المشقة كجزء من الحياة، واستمر في الحفاظ على نفسك وهدوئك وطريقك؛ لتصل الى اهدافك، وتظل سعيدا في الدنيا، وتصل الى السعادة الحقيقية في الآخرة.

ملخص:

١- لا يوجد حياة بلا مشكلات، ولا نجاح بدون عقبات. تعلم فن اللامبالاة الايجابية؛ للتغلب على بعض من تلك المشكلات والعقبات.

٢- السعادة الحقيقية تتحقق من الوصول الى النجاح والى القمة بعد المرور على كل العقبات وتخطيها؛ فلا يوجد نجاح سهل، ولا قمة بدون مجهود وصعود من السفح.

٣- تقبل الحياة على ما هي عليه. تقبل مشكلاتها وتعامل معها وحدد قيمك النبيلة في الحياة واحترمها واعمل على ان يحترمها الآخرون.

لسعادتك.. افهم غضبك...

لسعادتك.. افهم غضبك...

إن الغضب، وقلة الاحتمال هما أعداء الفهم الصائب.
-غاندي-

ان الغضب من المشاعر الانسانية الطبيعية التي قد تحدث نتيجة عوامل كثيرة، ولا ينبغي تصنيفه على انه شيء سيء فقط؛ فهو شعور انساني عندما تتعلم التعامل معه، والسيطرة عليه فانه قد يكون مفيدا احيانا في اعداد النفس لدفع بعض الاضرار عنها، والاهم انه عند السيطرة عليه لن يؤثر على مستوى سعادتك او مقدار عطائك او معدل انجازك.

ان من اهم الاشياء التي تؤدي الى الغضب هي: الشعور بعدم الاحترام، تعدي الاخرين والشعور بالظلم، او عدم حدوث ما تتمناه او تتوقعه، وغيرها الكثير من مثيرات الغضب؛ مما يدفعنا الى الشعور بدرجة من درجات كثيرة من الغضب تبدأ من التململ البسيط، وقد تصل الى نوبات من فقدان السيطرة التام...

من المهم اولا ان تفهم غضبك، وتتصالح معه، وتفهمه؛ حتى تستطيع السيطرة عليه. فيجب الا يسيطر غضبك عليك، وألا يبعدك عن طريق نجاحك، وسعادتك.

ان زيادة عدد ضربات القلب، وازدياد معدل التنفس، والشعور بتشنجات في بعض عضلات الجسم هي بعض من الاعراض الشائعة التي تحدث تلقائيا بالجسم عند الشعور بالغضب، ومع ازدياد نوبة الغضب قد ترفع من معدل هذه الاعراض، وقد تؤثر على صحة الانسان بطريقة سلبية وكبيرة.

وللتحكم في الغضب، والسيطرة عليه هناك استراتيجيات متعددة يمكن التدريب عليها واتقانها.

ومن المهم ان ندرك اننا نريد ان نخرج من نوبة الغضب بدون خسائر صحية، ولا اجتماعية، ولا نفسية، وان نحتفظ بهدوء النفس، والقدرة على الانجاز، والسعادة في نفس الوقت.

بداية الامر انه يجب ان تدرك اولا إنك في نوبة غضب، وذلك من خلال ملاحظة مشاعر الاستياء، وزيادة ضربات القلب، ومعدل التنفس.

يلي هذا ان تبدأ مباشرة بالسيطرة على النفس، والتفكير فيما تفعل وفيما تقول.

اياك ان تخرج كلمات من فمك وانت غاضب لا تستطيع ان تردها او تصلحها بعد ذلك.

اياك ان تكسر قلوب الاخرين او ان تخسر من حولك بمجرد غضبك. فكر جيدا في كلماتك او اصمت عندما تشعر بالغضب.

عن ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال:

«إذا غَضِبَ أحدُكم فلْيسكتْ» (صحيح الجامع)

وإذا اردت ان تتكلم فتدرب جيدا على استخدام كلمة (أنا) وانسب الغضب، وسببه الى نفسك، واياك من انتقاد الاخرين او التقليل من شأنهم أو استخدام كلمات جارحة اثناء الغضب، وتجنب كلمات مثل "ابدا"، ومثل "دائما" اثناء الغضب.

فمثلا إذا دخلت بيتك بعد يوم عمل طويل، وانت تشعر بالجوع ولم تجد زوجتك قد انتهت من اعداد الطعام؛ فيمكن ان تقول لها: "إنك دائما تؤخرين اعداد الطعام، ولا تهتمين بي وبموعد قدومي"؛ مما سيشعل الغضب لديها هي ايضا؛ لأنك اتهمت زوجتك بالتقصير وانتقدتها هي.

يمكن ايضا ان تقول لها: "انا اشعر الان بالاستياء لعدم وجود الطعام عند حضوري؟"؛ هنا سترد هي: "آسفة فلقد اتت والدتك لتجلس معي قليلا مما جعلني اتأخر. دقائق وسيكون كل شيء جاهز".

ومن الممكن ايضا ان تصمت، وتصبر وتقول لها: " اشعر بالجوع الشديد، وفي انتظار الطعام على أحر من الجمر"، وهو الافضل.

انظر دائما، وفكر في مشاعر الشخص الذي اغضبك فعله، وتذكر ان لكل شخص ظروف يمر بها، وحاول تقدير هذه الظروف.

لا تجعل ايضا موقفا واحدا ينسيك حياة كاملة، والاف المواقف الجميلة التي قضيتها، وتقضيها مع من حولك.

حاول دائما ان تستخدم الفكاهة والدعابة اثناء الغضب؛ مما سيزيل عنك التوتر وعن الاخرين ايضا.

ولتطبيق هذا على نفس الموقف الذي ذكرناه: انه من الممكن ان تقول لزوجتك: "الطعام غير معد! إذا سأنظر الى الساعة، وستنقص هديتك القادمة بمقدار التأخير"، واضحك، وابتسم؛ هنا سيزول التوتر، وينتهي الامر عند هذا الحد.

تعلم الا تجرح احدا بكلماتك اثناء غضبك، ولا تجعل كلماتك مثل المسامير التي تنغرز بفعل طرقات غضبك في قلوب الناس وأرواحهم.

إنك عندما تفقد اعصابك ربما تقول أشياء تترك ندبات مستديمة في نفوس من تغضب عليهم. وعندما تهدأ فانك لا

تستطيع ازالة هذه الجروح مهما حاولت الاعتذار، أو تراجعت عما قلت.

لذا يجب عليك ان تتحكم في غضبك، وامسك لسانك عند الغضب؛ كي لا تندم على أنك لا تستطيع اصلاح ما حدث عند الغضب.

كما عليك ان تحاول ان تتعلم ممارسة تمارين الاسترخاء، وهي لها عدة أنواع منها: تمارين التنفس، وهي تمارس بالجلوس في مكان هادئ مريح مع اغماض العينين، وترك التفكير في أي شيء، والتنفس العميق، ويليه زفير لكل الهواء الذي بالصدر وهكذا. كما ان هناك العديد من أنواع تمرينات التنفس التي يمكن تعلمها بسهولة، وممارستها.

ومن تمارين الاسترخاء الاخرى: تمرين الاسترخاء العضلي المتدرج وهو أيضا من التمرينات الهامة لإزالة القلق، والتوتر، ويتضمن الجلوس في مكان هادئ، ومريح، ويعتمد ان تقوم بقبض، وانبساط عضلات جسمك لإزالة التوتر، وهي تشمل الوجه، والرقبة، والكتفين، والصدر، والبطن، والقدمين، واليدين.

وهناك تمارين التأمل، وهي تمارين للتركيز خارج إطار التوتر، والقلق، وهناك عدد من البرامج على الموبايل والكمبيوتر لممارسة التأمل، وتمارين الاسترخاء الاخرى أيضا.

كما أن الصلاة الخاشعة هي من أهم أدوات الراحة النفسية وإزالة التوتر وهي تشمل الرياضة والتأمل معا وانظر الى قول رسول الله (صلى الله عليه وسلم): {يا بلالُ أقمِ الصلاةَ، أرِحْنا بها} (صحيح ابي داوود).

وفي النهاية انظر دائما الى الثواب العظيم من تحكمك في غضبك، وعفوك عن الناس، والتماس الاعذار لهم، والاحتفاظ بسلامة القلب والنفس.

وانظر الى قول الله تعالى:

(وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ)

(سورة آل عمران: ١٣٤)

ملخص:

١- الغضب شعور انساني، ويؤثر على الحالة الصحية والنفسية للإنسان؛ لذا يجب عليك ان تتعلم كيف تتحكم في غضبك.

٢- تعلم ان تمسك لسانك وكلماتك وقت الغضب وتدرب على استخدام كلمة "أنا" اثناء الغضب لتنسب الفعل والقول لنفسك..

٣- تعلم تمارين الاسترخاء والتأمل فهي تساعد على الشعور بالراحة وتعلمك التحكم في غضبك، كما أن الصلاة الخاشعة من أهم اسباب الراحة النفسية وهي تساعدك ايضا على التحكم في اعصابك.



نصائح قصيرة لأبنائي

نصائح قصيرة لأبنائي

في تلك الاوراق اكتب لكم بعض النصائح القصيرة التي تحتاج الى قراءة عميقة وتنفيذ عملي في الحياة. كلما فهمت معناها، ومارستها كلما شعرت بمدى الاستفادة التي يمكن ان تأخذها منها، ومدى السعادة التي يمكن ان تتحقق من خلالها.

أولا) اولويات الحياة:

- اجعل هدفك الأسمى في الحياة هو ارضاء الله سبحانه وتعالى، ودخول الجنة؛ فهذا هو الفوز المبين.
- استثمر في اولادك؛ لأنهم هم من سيبقى لك في الدنيا بعد رحيلك. سيبقى لك دعاؤهم الصادق، واجرا من اعمالهم النافعة.
- اعلم ان الزواج هو السكن، والمودة، والرحمة، واعمل على تحقيق هذا المعنى.

- الحياة لها جوانب كثيرة. فمن جوانبها: الجانب الوظيفي، والاسري، والعائلي، وهناك جانبها الاجتماعي، والروحي، والديني، والترفيهي، والعلمي. فلا تجعل جانبا يطغى على باقي الجوانب.
- المال متعة من متع الحياة، ولكنه وسيلة، وليست غاية؛ فاعمل ما تحب بإخلاص، واتقان، وسيأتيك المال خاضعا.
- كن دائما في طريق الخير، وتحقق من ذلك دائما.
- اهتم بنفسك جيدا كي تستطيع الاهتمام بالأخرين.
- تعلم الصبر، ومارسه، ولكن لا تتحمل فوق طاقتك.
- حدد قيمك في الحياة، واعلم ان الصدق قيمة، والاخلاص قيمة والاتقان قيمة، وغيرها الكثير من القيم؛ فاكتب قيمك، وانقشها في عقلك، ولا تسمح لاحد بان يجعلك تتجاوزها.
- اجعل للرضا مكانا كبيرا في قلبك.
- كن رحيما بنفسك اولا، ثم بكل من وما حولك من خلق الله.

- كن متواضعا، ومريحا، ولكن لا تجعل احدا يقلل من قيمتك.
- اجعل من اهداف حياتك ان تترك اثرا يظل نفعه لك الى يوم القيامة، واسأل الله الاخلاص في العمل.
- احرص على الصدق، والوفاء، والامانة؛ فان الاخلاق الحسنة تنجي الانسان من كثير من المهالك.
- انشر الخير، والحب، والاخلاق الحميدة اينما حللت؛ فهو العطر الذي سيظل رائحته موجودة حتى بعد رحيلك...
- كن مؤثرا في كل مكان تعمل به، وإذا كان وجودك مثل عدمه؛ فاعلم ان هذا هو وقت الرحيل.
- افعل الخير، واجعله سرا قدر ما تستطيع، واطلب الاخرة؛ تأتيك الدنيا، والأخرة.
- اعلم ان الحياة لا تسير على وتيرة واحدة، وتتبدل فيها الاحوال باستمرار؛ فاحمد الله على كل حال، وتعلم الصبر في الاوقات العصيبة، والشكر في الاوقات السعيدة، واعلم ان كل شيء سوف يمر.

- لا تتمسك بالخطأ ابدا لحظة ادراكك لكونه خطأ، وحاول ان تزن اراء الاخرين بميزان العقل المجرد.
- تجنب المحاباة، والهوى؛ فانهما من أكثر الاشياء التي تؤثر على طريق الانسان في الحياة، وقراراته، وقناعاته.
- اجعل حياتك لله؛ يصلحها الله لك.

ثانيا) اسرار النجاح والسعادة:

- التوازن هو سر من اسرار النجاح.
- الرضا بالحال والشكر، واسعاد الاخرين، وتقديم يد العون والمساعدة لهم؛ من اهم اسباب السعادة.
- السعادة تتحدد بمدى قدرتك على العطاء، والمساعدة، وليس الاخذ.
- التسامح والغفران من اقوى عوامل الحياة السعيدة.
- كن انت، ولا تتغير، ولا تتلون، ولا تقلد احدا لإرضاء أحد. كن انت؛ كي تنجح في حياتك؛ فالحياة مليئة بالمتشابهين.

- لا تيأس، واستمر في اجتهادك، وكن قوي الارادة؛ لتصل الى النجاح الذي ترجوه.
- التفكير العلمي والمنهجي، وادارة الامور ادارة سليمة من اهم مهارات الحياة، واسباب النجاح فيها.
- عش سعيدا في الدنيا، واعلم ان الحياة الحقيقية الخالدة هي في الاخرة؛ فاعمل لها.
- اجعل من المشاكل والعقبات التي تواجهها محفزات لك لمزيد من العمل، والنجاح، والانجاز.
- تعلم من النقد الهادف، وتقبله بروح جميلة؛ فربما تجد فيه ما يدفعك الى مزيد من النجاح، والتقدم.
- حاول ان تجعل كل من حولك سعداء، ولكن لا تنسى نفسك، وسعادتك ايضا.
- طريق النجاح مفروش بالمصاعب والعقبات؛ فاستعد بالدعاء، وبالعلم، وبالمهارات اللازمة، وكن صاحب ارادة، وعزيمة لتحقق النجاح.
- لا تستمع لمن يحاول ان يحبطك، او يحط من قدراتك.

- فكر جيدا في كيفية القيام بالأعمال قبل البدء بها، واعمل بذكاء.
- كافئ نفسك كلما اقتربت خطوة من تحقيق انجازك.
- تجنب الصراعات التي ليس لها داعي؛ فهي ترهق الفكر، والبدن، وتؤدي الى تؤخر تحقيق الانجازات، وتقلل من سعادتك حتى ان انتصرت بها.

ثالثا) اتخاذ القرار واستغلال الوقت:

- لا تتخذ قرارا قبل ان تدرس الموضوع جيدا، وتتضح امامك جوانبه كاملة، وخاصة في قرارات تحديد المصير.
- كن مستعدا دائما لتقلب الاحوال، وحاول ان يكون لديك خطة بديلة لكل عمل تعمله.
- قل (لا) عندما لا تستطيع؛ فهي ليست عيبا، وستزيح عن كاهلك ثقلا كبيرا.
- اتقن تنظيم وقتك، واعرف جيدا قيمته؛ فهو أغلي سلعة موجودة على الارض ما يذهب منها لا يعود ابدا.

- استغل كل لحظة في حياتك؛ لأنك ربما تندم على كل وقت قضيته في توتر، او هم، او حزن، او قلق.
- انجز اعمالك اولا بأول، ولا تؤجل أي عمل تستطيع الانتهاء منه.
- اعلم ان حياتك لها بداية، ولها نهاية، وهي مقدرة؛ فحاول الاستفادة منها بترك انجازات، واعمال تكون لك نفعا حتى بعد رحيلك.
- اعد تقييم اهدافك، وما وصلت اليه في حياتك، وعملك كل فترة، واعد خطة لحياتك كل خمسة اعوام.
- يجب عليك في مرحلة بداية حياتك العملية ان تجلس، وتحدد اهدافك بدقة، وما تريده؛ فما تريده خطط له، واعمل له، ومن خلال عملك واجتهادك سيحقق الله لك ما تتمنى.
- حاول ان لا تنشغل بالأشياء عديمة القيمة، او التي خارج نطاق عملك، او اهدافك، او التي لا تستطيع

تغييرها؛ لأنها تضيع وقتك، وتقلل من عزيمتك، وتبعدك عن اهدافك.

- ابحث جيدا في أكثر من مصدر من مصادر المعلومات، واحصل على المعلومات من أكثر من وسيلة قبل اتخاذ قرارك في أي موضوع.

رابعا) التعامل مع الناس والمواقف:

- كن على طبيعتك، ولا تتصنع، ولا تجعل ايضا احدا يزعجك.
- الحياة مليئة بالصعاب؛ فالتمس الاعذار لمن حولك ما استطعت.
- كن مخلصا امينا صادقا حتى ان كان الناس من حولك غير ذلك.
- ابتعد عمن ترى انه لا يعطيك قدرك، واعتزل من يؤذيك، ومن لا يراعي مشاعرك؛ فالحياة مليئة بأشخاص رائعين اخرين.

- كلما شعرت بالغضب، او الاحباط اجلس وحيدا، واكتب مشاعرك، واكتب ما يمكن ان تفعله لتغير هذه المشاعر؛ الان فقط سوف تتحسن.
- عامل الناس بمحبة، واخلاص، ولكن كن حريصا؛ فالحرص دائما ما يفيد في العديد من المواقف.
- اياك والمداهنين المنافقين، واحذرهم.
- لا تتوقع الكثير من الاخرين، واعلم انه لن يساعدك الا الله ثم نفسك.
- حاول ان تفهم ما يريده الاخرون منك، واستفسر منهم إذا كان المعنى غير واضح؛ فكثير من المشاكل يمكن تفاديها باستفسار بسيط.
- إذا اغضبك صديق فعاتبه، وأخبره بما اغضبك؛ فهذا سيعيد اواصر الصداقة بينكما سريعا.
- لا أحد في هذا العالم يخلو من العيوب، والعثرات فصاحب من هم أقرب اليك في الاخلاق، وتجاوز عن العثرات.

- زن البشر، وزن الامور، وعامل كل شخص بمقداره، وتعامل مع كل موقف بما يليق به، ويناسبه.
- حافظ على مشاعر الاخرين، وابدأ بأسرتك.
- في كل محنة، ومشكلة هناك دائما منطقة مضيئة. وهناك دائما فرصة. حاول ان تفكر في هذه المنطقة، وان تجدها، وان تستفيد منها.
- اختر من الاصدقاء والاصحاب: الشخص العالم، والشخص الامين، والشخص الصادق، واصحاب الاخلاق الحسنة، واجتنب من الناس: كل حقود، او حسود، واصحاب الاخلاق الرديئة.
- اعلم قدرك جيدا، واحترم الجميع، ولا تقلل من شأن أحد، ولا تسمح لاحد ان يقلل من احترامك.
- إذا اخطأت فاعتذر، وتعلم الا تكرر اخطائك.
- لا تتعالى على أحد، واعلم إنك عبدا لله، وكلما كنت أكثر تسامحا، ورحمة، وصبرا؛ كلما كنت أقرب الى الله.

- احيانا ترك الاشياء بمقابل معنوي مثل: كسب القلوب قد يكون أفضل من التمسك بها.

خاتمة

شكرا لكم على وقتكم واهتمامكم، وأتمنى ان يكون هذا الكتاب قد أضاف لكم شيئا ولو بسيطا، وأن يساهم ولو قليلا؛ لتعيشوا السعادة التي تستحقونها.

حاولوا دائما تنفيذ ما جاء في هذا الكتاب، واتبعوا ما تروه مناسبا لكم، ولا تقفوا فقط عند مرحلة القراءة فمرحلة التنفيذ العملي هي المرحلة الأهم.

لا تجعل هذه النصائح تقف عندك؛ بل حاول ان تعلمها للآخرين، وان تهدي هذا الكتاب لغيرك من اجل سعادته؛ فهي احدى الطرق التي تأخذ بيدك الي السعادة، وهي نوع من انواع العطاء، واحد محاولاتك ان تجعل الاخرين سعداء أيضا قدر ما تستطيع.

اشكركم جميعا

والى لقاء في كتاب آخر،

د. تامر شعبان

عن المؤلف

د. تامر شعبان

طبيب حاصل على بكالوريوس الطب والجراحة – جامعة القاهرة عام ٢٠٠٠.

حاصل على ماجستير صحة الطفل والتغذية من جامعة عين شمس.

له العديد من الكتب والأوراق العلمية في مجال الطب التكميلي، ويعمل حاليا بالمملكة العربية السعودية.

باحث ومحاضر ومؤلف ويهتم بالأدب واللغة وعلم النفس الايجابي.

للتواصل:

drtamers2020@gmail.com

بعض الدراسات الواردة في هذا الكتاب

1. Bono, G., Emmons, R. A., & Mccullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. *Positive psychology in practice*, 464-481.
2. Covey, S. R., & Heaton, H. (2004). *The seven habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change*. UK: Simon and Schuster.
3. Dember, W. N., & Penwell, L. (1980). Happiness, depression, and the Pollyanna principle. *Bulletin of the Psychonomic Society, 15(5)*, 321-323. Doi:10.3758/BF03334546
4. Dunn, E. W., Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2011). If money doesn't make you happy, then you probably aren't spending it right. *Journal of Consumer Psychology*, *21*(2), 115-125.
5. Emmons, R. A., Froh, J., & Rose, R. (2019). Gratitude.
6. Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *Bmj*, *337*, a2338.
7. Gawdat, Mo. *Solve for Happy: Engineer Your Path to Joy*. Simon and Schuster, 2017.

8. Jones, C. (2014). The Pollyanna phenomenon and non-inferiority: How our experience (and research) can lead to poor treatment choices. *Science-Based Medicine*. Retrieved from https://sciencebasedmedicine.org/the-pollyanna-phenomenon-and-non-inferiority-how-our-experience-and-research-can-lead-to-poor-treatment-choices/
9. Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A., & Jones, W. H. (2005). The unique effects of forgiveness on health: An exploration of pathways. *Journal of behavioral medicine*, *28*(2), 157-167.
10. Lawler-Row, K. A., Karremans, J. C., Scott, C., Edlis-Matityahou, M., & Edwards, L. (2008). Forgiveness, physiological reactivity and health: The role of anger. International Journal of Psychophysiology, 68(1), 51-58.
11. Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin.
12. Manson, M. (2016). The Subtle Art of Not Giving a F* ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life. Macmillan Publishers Aus..

13. Matlin, M. W., & Stang, D. J. (1978). *The Pollyanna Principle: Selectivity in language, memory, and thought.* Cambridge, MA, US: Schenkman.
14. Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, J. Y., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation. International Journal of Psychophysiology, 66(2), 116-124.
15. O'Doherty, J., Winston, J., Critchley, H., Perrett, D., Burt, D. M., & Dolan, R. J. (2003). Beauty in a smile: the role of medial orbitofrontal cortex in facial attractiveness. Neuropsychologia, 41(2), 147-155.
16. Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of happiness studies*, *7*(3), 361-375.
17. Pasricha, N. (2016). *The Happiness Equation: Want nothing+ do anything= have everything*. Penguin.
18. Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a

gratitude intervention?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *3*(3), 350-369.

19. Rothewell, C., and P. Cohen. Happiness is no laughing matter. (2003).
20. Thalmann, Yves-Alexandre. Petit cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif. Jouvence, 2014.
21. Tsukiura, T., & Cabeza, R. (2008). Orbitofrontal and hippocampal contributions to memory for face–name associations: The rewarding power of a smile. Neuropsychologia, 46(9), 2310-2319.
22. Wild, B., Erb, M., Eyb, M., Bartels, M., & Grodd, W. (2003). Why are smiles contagious? An fmri study of the interaction between perception of facial affect and facial movements. Psychiatry Research: Neuroimaging, 123(1), 17-36.